
Tournés
vers le
Seigneur
Initiation
à la prière des Psaumes



Ce livret vous est offert par votre diocèse.

Il a aussi un coût... Toute participation aux frais est naturellement bienvenue.

Mais surtout rappelons-nous les uns aux autres l'importance du Denier de l'Église : c'est l'une des principales ressources de notre diocèse.
Pour tout renseignement concernant les modalités de règlement (chèque, prélèvement...) ou les reçus fiscaux envoyés aux donateurs, vous pouvez contacter les « correspondants denier » dans les paroisses ou l'économat diocésain.

Merci de votre attention à ce message.

Éditorial



« Seigneur, ouvre mes lèvres et ma bouche publiera ta louange… »

Le livret « *En route avec saint Paul* » réalisé et diffusé en 2008 pour l'année paulinienne a reçu un accueil très favorable dans le diocèse. D'où l'idée d'une nouvelle proposition présentant une série de psaumes, choisis parmi ceux qui reviennent le plus fréquemment dans la liturgie dominicale.

Pourquoi les psaumes ? Parce qu'ils sont à la fois déconcertants et « incontournables » comme on dit aujourd'hui. Déconcertants en effet : ils ont été composés dans un autre univers culturel, leur poésie ne nous est pas familière, la violence exprimée par certains versets nous parait peu compatible avec la prière. Ce ne sont là que quelques considérations fréquemment entendues.

Ils sont pourtant « incontournables », vu l'importance que leur attribue la liturgie et leur place constante au fil des siècles dans la prière de l'Église. Ils sont communs aux juifs et aux chrétiens. Ils ont été la prière de Jésus, ils sont la prière de l'Église qui est son Corps. L'Esprit qui les a inspirés les a destinés aux hommes et aux femmes de tous temps et de toutes langues. Comme le reste de l'Écriture, ils sont Parole de Dieu et le Seigneur les met sur nos lèvres pour nous apprendre à lui parler. Ils vont de la louange à la louange en portant les joies et les déceptions, les drames et les révoltes de chacun et de tous. Ils nous décentrent de nous-mêmes en nous incorporant en quelque sorte les uns aux autres dans le Christ.

Le chant des psaumes, affirme Vatican II, contribue à la participation active des fidèles dans la liturgie. À l'instar des communautés religieuses, certaines paroisses ou certaines équipes célèbrent publiquement des parties de l'office des Laudes ou des Vêpres. Des jeunes découvrent avec joie cette forme de prière. Qu'un prêtre soit présent ou non, la prière des psaumes est tout à fait recommandée aux communautés chrétiennes (Vatican II, Constitution sur la sainte liturgie n°100). C'est une riche possibilité qui devrait retenir notre attention.

Comme pour le livret sur saint Paul, le présent fascicule est le fruit du travail d'une équipe, effectué avec beaucoup de soin. Que les rédacteurs trouvent ici l'expression de notre gratitude !

Et que la prière des psaumes nous donne accès au chant toujours nouveau des compagnons de l'Agneau (Cf. Ap **14,** 3) !

Le 8 septembre 2010

+ Robert WATTEBLED
Evêque de Nîmes

Présentation des Psaumes

Le Livre des Psaumes

Les psaumes sont des prières chantées. Le mot "psaume" en effet vient du grec *psalmos* : c'est l'action de toucher une corde pour la faire chanter.
Dans la Bible, ils sont rassemblés principalement au Livre des Psaumes (ou Psautier) qui en contient 150.

Écrits par différents auteurs et à des époques diverses, certains sont attribués "*à David"*. Toutefois la paternité du roi David pour l'ensemble du psautier est à comprendre comme « mise sous l'autorité de ce dernier ». De fait, la plupart du temps, on n'en connaît pas les auteurs. On pense seulement qu'ils ont été écrits, pour l'essentiel, entre le VIIè et le IIè siècle (avant J.-C.).

Quand on ouvre une bible, on est vite surpris par une double numérotation. Elle vient de ce que la bible hébraïque et la bible grecque (suivies de la latine, puis de la Liturgie) n'ont pas la même numérotation pour ce livre ! Certains psaumes ont été dédoublés ou fusionnés par l'une ou l'autre bible, si bien qu'il existe, à certains endroits, un décalage d'une unité.

La traduction utilisée ici est la Traduction Officielle de la Liturgie, pensée pour faciliter la psalmodie, la mémorisation et la compréhension du texte.

Parole de Dieu, prières des hommes

Les psaumes, prières humaines, sont accueillis par les croyants comme Parole de Dieu. Ne sont-ils pas inspirés par l'Esprit Saint ? Ils expriment en tout cas la vie de "chercheurs de Dieu".

A travers eux, toute l'humanité est présentée à Dieu dans la prière. On y retrouve les grandes dimensions de l'aventure spirituelle qui se décline sous le triptyque du merci, du pardon et de la demande. Émerveillement, découragement, agressivité, enthousiasme, haine, amour…

Depuis plus de trois mille ans, des croyants prient avec les psaumes, exprimant ainsi leur détresse, leur confiance, leur joie, leur espérance.

La profondeur de ces textes nourrit la prière de millions de femmes et d'hommes.

On pense entrer dans la prière des psaumes… Ce sont les psaumes qui entrent en nous !

Prière d'Israël

Les psaumes sont nés de l'expérience religieuse du peuple d'Israël. Ils sont le fruit des rencontres de nos frères aînés avec Dieu, rencontres personnelles, rencontres d'un peuple, du peuple élu.

Au cours de son histoire, le peuple d'Israël a crié vers son Dieu dans la joie et les épreuves, dans la gloire et dans l'échec, manifestant ainsi une relation de grande proximité avec le Seigneur, de familiarité, dans un langage libre, direct, imagé, profond.

Les psaumes sont ainsi devenus partie intégrante de la prière communautaire du peuple d'Israël et expression de sa foi tout au long de son histoire.

Prière de Jésus

Comme tous les Juifs religieux, Jésus a prié avec les psaumes. Les évangiles sont parsemés de citations ou d'allusions à cette prière. *« Après le chant des psaumes, ils partirent pour le Mont des Oliviers. »* (Mc **14,** 26)

En priant avec les psaumes, il a manifesté son lien profond au peuple juif.

Après la résurrection, sur la route d'Emmaüs, il demande aux disciples de se rappeler *« les paroles que je vous ai dites quand j'étais encore avec vous : Il fallait que s'accomplisse tout ce qui a été écrit de moi dans la loi de Moïse, les Prophètes et les Psaumes.»* (Luc **24,** 44)

Le psautier trouve ainsi en Christ un éclairage nouveau.

Prière de l'Église

D'ailleurs dès les premiers temps de l'Église, les chrétiens ont prié avec les psaumes. Ils ont continué cette grande tradition de la prière biblique : louange pour les merveilles de Dieu, présentation familière de leurs difficultés, désir de conversion, etc.

Le Christ *accomplit* les paroles des psaumes, et les psaumes éclairent le mystère du Christ. Ainsi l'Église, depuis ses origines, reprend la louange du peuple d'Israël au Dieu fidèle à ses promesses. Elle ne cesse de présenter les cris de l'humanité vers le Dieu *« de tendresse et de pitié. »* (Ps **102,** 8)

Les psaumes alimentent largement la Liturgie des Heures, prière quotidienne de l'Église, "service" des religieux, des prêtres et des diacres.

Des laïcs, et de plus en plus nombreux, pratiquent également la prière quotidienne des psaumes, rythmant leur journée de ces pauses où ils se tournent vers Dieu pour rappeler son amour et lui présenter la prière, les cris et l'espérance des hommes.

Dans la célébration de l'Eucharistie, les psaumes ont toute leur place. Particulièrement dans la liturgie de la parole, en réponse à la première lecture, ils sont l'expression de l'assemblée en prière : réponse du peuple de Dieu à la Parole qu'il vient d'entendre.



Puissions-nous, à travers les psaumes de ce livret, seul ou avec d'autres,
entrer dans ce long dialogue confiant avec notre Seigneur.

Mode d'emploi

Amis priants, amis désireux de prier,

ce livret a été composé pour nous aider à **nous tourner vers le Seigneur**, à l'aide de **quelques psaumes.**
Nous vous en proposons **une trentaine**, sélectionnés parmi les plus connus et les plus souvent priés en Église.

Au fil des psaumes :

Chaque psaume est répertorié selon **la numérotation** liturgique (toutefois est indiquée, entre parenthèses, la numérotation hébraïque, celle de vos bibles).
Le corps du texte est précédé d'**une présentation** qui en précise la tonalité générale, en indique la structure et l'ouvre à une relecture chrétienne.
En marge, **quelques mots-clés** permettent d'en saisir la résonance biblique.
En finale, **une prière** vous invite à vous adresser au Seigneur.

Au centre du livret :

Vous trouverez **un guide**, détachable.
Il vous donnera des indications :

- *Pour prier seul(e),*
- *Pour prier avec d'autres*

et apporte **des éléments de psalmodie :** *les psaumes en musique*

En fin de livret :

Vous pourrez consulter **un *index du vocabulaire***, renvoyant (selon l'ordre alphabétique) aux ***quelques mots-clés*** de chacun des psaumes.

Sont également proposées **des pistes *"Temps et moments"*** pour choisir :

- *Selon le temps liturgique*
- *Selon les temps et les moments de la vie*

Ont participé à la réalisation de ce livret :
Soeur Marie-Benoît, cistercienne du monastère de la Paix-Dieu ;
Corinne Fenet, du Pôle Annonce de la Foi ;
Jean-Luc Thirion, bibliste et Annabelle Prétrot, secrétaire.
Ainsi que les Pères William-Marie Merchat et Hervé Rème,
de la pastorale liturgique et sacramentelle.

Heureux est l'homme

Ps 1

« Heureux ceux qui écoutent la Parole de Dieu et qui la gardent » (Lc **11,** 28)

Le psautier s'ouvre par un enseignement de sagesse, une invite au bonheur : *« Heureux l'homme... »*

Il s'ouvre sur une alternative, un choix fondamental adressé à tous. Deux chemins sont devant toi, Homme, celui du bien et celui du mal (v. 1s) ; le premier enracine et fait porter du fruit (v. 3s), le second ne tiendra pas (v. 5s). La torah (loi du Seigneur), comme enseignement, esquisse la route à suivre. S'ajuster à la volonté de Dieu, telle est la balise pour le priant, la voie droite pour le juste.

Jésus *« le Juste »* (Ac **3,** 14) par excellence, a fait de toute sa vie la volonté de son Père. Sa « voie » a triomphé de la mort, son chemin, celui de l'Amour, est sûr.

Il y a deux chemins : l'un de la vie, l'autre de la mort... Le chemin de la vie est le suivant : «D'abord, tu aimeras Dieu qui t'a créé ; en second lieu, tu aimeras ton prochain comme toi-même tout est là *; et ce que tu ne veux pas qu'il te soit fait, toi non plus ne le fais pas à autrui* telle est la règle d'or» (Didaché 1)

« À la fin de ta vie, tu seras examiné sur l'amour » (St Jean de la Croix).

1 **Heureux est l'homme**
qui n'entre pas au conseil des méchants, +
qui ne suit pas le chemin des pécheurs, *
ne siège pas avec ceux qui ricanent,
2 **mais se plaît dans la loi du Seigneur**
et murmure sa loi jour et nuit !

3 **Il est comme un arbre**
planté près d'un ruisseau, +
qui donne du fruit en son temps, *
et jamais son feuillage ne meurt ;
tout ce qu'il entreprend réussira,
4 **tel n'est pas le sort des méchants.**

Mais ils sont comme la paille
balayée par le vent : +
5 **au jugement, les méchants ne se lèveront pas, ***
ni les pécheurs au rassemblement des justes.
6 **Le Seigneur connaît le chemin des justes,**
mais le chemin des méchants se perdra.

Quelques mots clés

Heureux est l'homme : une béatitude ouvre le psautier et invite à une mise en route : « En avant Homme... » Cet appel déborde Israël, il est universel.

Au jugement (de Dieu) : En prononçant son jugement, Dieu discernera la cause des justes et celle des coupables. Dans cette perspective, le rétablissement final du droit est confié à Dieu.

Le chemin des justes... le chemin des méchants : c'est la théorie des deux voies, invitant à un choix fondamental de vie. Selon la perspective d'une "justice rétributive" : la première est chemin de réussite, la seconde d'échec.



Ta loi d'amour est le chemin du vrai bonheur, Seigneur. Et tu veux inscrire cette loi au plus profond de notre cœur et de nos désirs.
A l'école de ton fils, le chemin, la vérité et la vie, apprends-nous à aimer davantage et viens détruire en nous les germes de la méchanceté et du mensonge.

TEMPS ET MOMENTS : Carême - Bonheur, Justice.



Seigneur, notre Dieu

Ps 8

« Jésus, qui a été abaissé un peu au-dessous des anges, nous le voyons couronné de gloire et d'honneur » (Hb **2,** 9)

Cet hymne à la Royauté de Dieu exprime l'admiration du psalmiste : elle peut être aussi la nôtre. Le refrain (v. 2) repris en final (v. 10) célèbre la grandeur de son nom, sa splendeur à nulle autre pareille.

Cependant l'homme, quelle merveille ! Il est rendu participant de la grandeur de Dieu (strophe centrale, v. 5-7a). Le cadre cosmique qui l'entoure (v. 4.8-9) provoque son admiration.

La splendeur de la création est chantée par *« la bouche des enfants, des tout-petits »,* louange émerveillée devant l'œuvre de Dieu et surtout devant la grandeur de l'homme.

Jésus attribue cette louange aux enfants criant... *« Hosanna au Fils de David ! »* (Mt **21,** 16, Rameaux)

Ces tout petits, que nous sommes, éveillés par l'appel de Dieu, sont par leur humilité, leur petitesse, un rempart où se brise l'orgueil de l'Adversaire, de l'Ennemi.

Avec le Christ *« fils d'Adam, fils de Dieu »* (Lc **3,** 38) s'accomplit parfaitement notre humanité.

« Par lui, tout s'est fait, et rien de ce qui s'est fait ne s'est fait sans lui. » (Jn **1,** 3). A la fin *« C'est lui... qui doit régner jusqu'au jour où il aura mis sous ses pieds tous ses ennemis. Et le dernier ennemi qu'il détruira, c'est la Mort. »* (1 Co **15,**

R/ 2 **O Seigneur, notre Dieu,**
qu'il est grand ton nom
par toute la terre !

Jusqu'aux cieux, ta splendeur est chantée
3 **par la bouche des enfants, des tout-petits :**
rempart que tu opposes à l'adversaire,
où l'ennemi se brise en sa révolte.

4 **A voir ton ciel, ouvrage de tes doigts,**
la lune et les étoiles que tu fixas,
5 **qu'est-ce que l'homme pour que tu penses à lui,**
le fils d'un homme, que tu en prennes souci ?

6 **Tu l'as voulu un peu moindre qu'un dieu,**
le couronnant de gloire et d'honneur ;
7 **tu l'établis sur les oeuvres de tes mains,**
tu mets toute chose à ses pieds :

8 **les troupeaux de boeufs et de brebis,**
et même les bêtes sauvages,
9 **les oiseaux du ciel et les poissons de la mer,**
tout ce qui va son chemin dans les eaux.

R/ 10 **O Seigneur, notre Dieu,**
qu'il est grand ton nom
par toute la terre !

Quelques mots clés

Seigneur, notre Dieu : c'est le Dieu de l'alliance qui a révélé son nom à Moïse. C'est aussi le Dieu de toute la terre.
Son nom s'écrit en quatre consonnes (YHWH) : on lit à la place, selon l'usage ancien et celui de la liturgie, « Seigneur. »

L'homme... Le fils d'un homme : l'homme, le fils d'Adam, c'est à la fois l'humanité et chacun des hommes qui la compose. Sa gloire, sa dignité et son mystère sont ici affirmés : *« un peu moindre qu'un dieu. »*

Les oeuvres de tes mains : les mains, dans un langage qui parle de Dieu à la manière du langage des hommes, disent ici le **Dieu créateur.**
Dieu crée : telle est la foi d'Israël, et c'est une réalité permanente.



Toute chose te célèbre, Seigneur, et la contemplation de la création suscite notre émerveillement. Toi, le très haut, tu rejoins notre petitesse et tu te fais l'un de nous en Jésus, ton enfant.
Que sa louange en nous te rejoigne et nous donne part à l'immensité de ton Amour !

TEMPS ET MOMENTS : Amour, Baptême, Création, Fidélité, Naissance.

Ps 18 B (hébreu 19)

La loi du Seigneur est parfaite

« Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait » (Mt **5,** 48)

Ce psaume (dont nous ne retenons que la 2ème partie) se présente comme un psaume de sagesse : sorte de litanie confessante (v. 8-11) suivie d'une prière (v. 12-15).

La litanie énumère les bienfaits qui découlent de la loi (torah, enseignement) dont il est fait l'éloge. Successivement désignée en des termes synonymes, comme « *charte* », « *préceptes* », « *commandement* », « *décisions* ». « *La loi du Seigneur* » est qualifiée, successivement encore, de « *parfaite* », « *sûre* », « *droite* », « *limpide* », « *juste* », « *équitable* », « *désirable* » et « *savoureuse*».

Au point que le serviteur (de Dieu) « *en est illuminé* » et que la litanie s'achève en prière, en une adresse directe au Seigneur, pour lui demander d'être purifié, au-delà de sa fidélité à la loi, jusque dans ce qui ne lui apparaîtrait pas (tel un orgueil non conscient).

Avec lui nous pouvons dire : Seigneur « *accueille les paroles de ma bouche, le murmure de mon coeur.* »

8 **La loi du Seigneur est parfaite,**
qui redonne vie ; *
la charte du Seigneur est sûre,
qui rend sages les simples.

9 **Les préceptes du Seigneur sont droits,**
ils réjouissent le coeur ; *
le commandement du Seigneur est limpide,
il clarifie le regard.

10 **La crainte qu'il inspire est pure,**
elle est là pour toujours ; *
les décisions du Seigneur sont justes
et vraiment équitables :

11 **plus désirables que l'or,**
qu'une masse d'or fin, *
plus savoureuses que le miel
qui coule des rayons.

12 **Aussi ton serviteur en est illuminé ; +**
à les garder, il trouve son profit. *
13 **Qui peut discerner ses erreurs ?**
Purifie-moi de celles qui m'échappent.

14 **Préserve aussi ton serviteur de l'orgueil :**
qu'il n'ait sur moi aucune emprise. *
Alors je serai sans reproche,
pur d'un grand péché.

15 **Accueille les paroles de ma bouche,**
le murmure de mon coeur ; *
qu'ils parviennent devant toi,
Seigneur, mon rocher, mon défenseur !

Quelques mots clés

La loi du Seigneur (la torah) : cf. Ps 118.

Purifie-moi.... pur d'un grand péché : l'orant demande à être lavé, pardonné, libéré de ses péchés, même de ceux dont il n'est pas conscient. Il souhaite être *« préservé de l'orgueil »*, la racine de tous les péchés.

Péché : Cf. Ps 50.

Seigneur, mon rocher, mon défenseur : à l'image du « roc » qui dit la solidité de l'assise, Dieu est celui sur lequel on peut s'appuyer.
Le psalmiste en appelle à Dieu qui rachète, prend la défense de la victime. Dans l'Israël ancien, c'était le devoir du plus proche parent.



Tu nous révèles, Seigneur, que toute ta loi consiste à t'aimer et à nous aimer, les uns les autres. Inscris cette loi au plus profond de notre désir. Éclaire nos regards, inspire nos paroles, nos gestes, nos actions…
Que nous puissions entendre cette loi, non pas comme une contrainte, mais comme une parole de vie !

TEMPS ET MOMENTS : Obéissance.

Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi...

Ps 21 (hébreu 22)

« Ne fallait-il pas que le Messie souffrît pour entrer dans sa gloire ? »(Lc **24,** 26)

La prière des psaumes fait large place aux différents cris qui jaillissent du cœur humain, mis en situation de détresse, de persécution, de souffrance pouvant conduire à la mort.

Ce psaume en est une des expressions les plus fortes : un passage de la nuit au jour. Plainte et prière d'un innocent persécuté qui s'achèvent en action de grâce pour la délivrance attendue.

L'avènement du règne de Dieu en Israël (v. 28-32) apparaît consécutif aux épreuves du Serviteur fidèle. Ce psaume sera relu par le Nouveau Testament à la lumière du Christ en sa Passion. (cf. v. 7-9.17-19)

« Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » (v. 2 s) Jésus lui-même a éprouvé le sentiment d'avoir appelé Dieu (son Père) en vain. Il reste cependant relié à Lui.

La prière ouvre une brèche : après la longue plainte énumérant les souffrances jaillit un cri de victoire : *« Tu m'as répondu »* (v. 22b) et *« Je te loue en pleine assemblée. »* (v. 23)

Le Christ Jésus entraîne toute notre vie chrétienne à passer de la mort à la vie, pour que puisse jaillir la louange : *« Glorifiez-le vous tous. »* (v. 24) *« Et moi je vis pour lui »* (v. 31a) ... *« Voilà son œuvre ! »* (v. 32b)

Mon Dieu, je t'en prie, ne sois pas sourd à mon appel !

2 **Mon Dieu, mon Dieu,**
pourquoi m'as-tu abandonné ? *
Le salut est loin de moi,
loin des mots que je rugis.

3 **Mon Dieu, j'appelle tout le jour,**
et tu ne réponds pas ; *
même la nuit,
je n'ai pas de repos.

4 **Toi, pourtant, tu es saint,**
toi qui habites les hymnes d'Israël !
5 **C'est en toi que nos pères espéraient,**
ils espéraient et tu les délivrais.
6 **Quand ils criaient vers toi, ils échappaient ;**
en toi ils espéraient et n'étaient pas déçus.

7 **Et moi, je suis un ver, pas un homme,**
raillé par les gens, rejeté par le peuple.
8 **Tous ceux qui me voient me bafouent,**
ils ricanent et hochent la tête :
9 **« Il comptait sur le Seigneur : qu'il le délivre !**
Qu'il le sauve, puisqu'il est son ami ! »

10 **C'est toi qui m'as tiré du ventre de ma mère,**
qui m'as mis en sûreté entre ses bras.
11 **A toi je fus confié dès ma naissance ;**
dès le ventre de ma mère, tu es mon Dieu.

Quelques mots clés

Mon Dieu : C'est à son Dieu (en hébreu, Eli) que le priant s'adresse, celui avec lequel il a une relation personnelle.

Quand ils **criaient vers toi :** la prière est comme un cri adressé. Le psalmiste se réfère à l'histoire du salut, à l'espérance fondatrice des pères d'Israël que Dieu est un Dieu sauveur.

12 Ne sois pas loin : l'angoisse est proche,
je n'ai personne pour m'aider.
13 Des fauves nombreux me cernent,
des taureaux de Basan m'encerclent.
14 Des lions qui déchirent et rugissent
ouvrent leur gueule contre moi.

15 Je suis comme l'eau qui se répand,
tous mes membres se disloquent.
Mon coeur est comme la cire,
il fond au milieu de mes entrailles.
16 Ma vigueur a séché comme l'argile,
ma langue colle à mon palais.

Tu me mènes à la poussière de la mort. +

17 Oui, des chiens me cernent,
une bande de vauriens m'entoure.
Ils me percent les mains et les pieds ;
18 je peux compter tous mes os.

Ces gens me voient, ils me regardent. +
19 Ils partagent entre eux mes habits
et tirent au sort mon vêtement.

20 Mais toi, Seigneur, ne sois pas loin :
ô ma force, viens vite à mon aide !
21 Préserve ma vie de l'épée,
arrache-moi aux griffes du chien ;
22 sauve-moi de la gueule du lion
et de la corne des buffles.

Tu m'as répondu ! +
23 Et je proclame ton nom devant mes frères,
je te loue en pleine assemblée.
24 Vous qui le craignez, louez le Seigneur, +
glorifiez-le, vous tous, descendants de Jacob,
vous tous, redoutez-le, descendants d'Israël.

25 Car il n'a pas rejeté,
il n'a pas réprouvé le malheureux dans sa misère ;
il ne s'est pas voilé la face devant lui,
mais il entend sa plainte.

Quelques mots clés

L'angoisse : la détresse, le malheur menacent l'existence de celui qui est l'objet d'attaques par des ennemis. Cette profonde détresse psychologique l'envahit.

Des fauves : cf. **Ennemis,** Ps 26.

Tu m'as répondu ! : Dieu répond, il n'est pas sourd à la prière du *« malheureux dans sa misère. »* Cette expérience du salut (délivrance de la maladie, des ennemis) fait basculer le psalmiste de la supplication au témoignage et à la louange.

26 **Tu seras ma louange dans la grande assemblée ;**
devant ceux qui te craignent, je tiendrai mes promesses.
27 **Les pauvres mangeront : ils seront rassasiés ;**
ils loueront le Seigneur, ceux qui le cherchent :
« A vous, toujours, la vie et la joie ! »

28 **La terre entière se souviendra**
et reviendra vers le Seigneur,
chaque famille de nations se prosternera devant lui :
29 **« Oui, au Seigneur la royauté,**
le pouvoir sur les nations ! »

30 **Tous ceux qui festoyaient s'inclinent ;**
promis à la mort, ils plient en sa présence.

31 **Et moi, je vis pour lui : ma descendance le servira ;**
on annoncera le Seigneur aux générations à venir.
32 **On proclamera sa justice au peuple qui va naître :**
Voilà son oeuvre !



Seigneur, il nous arrive de penser que tu n'entends pas le cri des hommes, victimes d'autres hommes ou des éléments qui se déchaînent…
N'est-ce pas ton propre fils qui, sur la croix, a crié vers toi ?
Toi que nous croyions si loin, tu es donc si proche ?

TEMPS ET MOMENTS : Passion - Epreuve, Pauvres, Persécution, Souffrance, Vie.

Le Seigneur est mon berger

Ps 22 (hébreu 23)

« L'Agneau sera leur Pasteur pour les conduire vers les eaux de la source de vie » (Ap **7,** 17)

Il appartient au groupe des psaumes de l'hôte du Seigneur : bonheur de la vie dans l'intimité de Dieu, accent prédominant de confiance et d'action de grâce.

C'est un texte d'une densité théologique et mystique exceptionnelle, en même temps que d'une fraîcheur et d'une poésie vraies.

Le bonheur est donné par la sollicitude du « Bon Berger » qui conduit l'homme au delà du danger, même mortel.

Le véritable Roi Berger qui défend le troupeau, c'est le Seigneur : « *Moi-même je ferai paître mon troupeau* » (Ez **34,** 15), Dieu lui-même à l'encontre de certains rois mercenaires.

On espère du roi-messie à venir qu'il soit « *un pasteur selon le coeur de Dieu* » (Jr **3,** 15)

Jésus n'est-il pas le « *Bon Pasteur* » ? (Jn 1**0,** 11ss) N'y a-t-il pas aussi un appel pour Simon Pierre : « *Est-ce que tu m' aimes ? ... - Sois le berger de mes brebis* » ? (Jn **21,** 17)

L'action de grâce de ce psaume trouvera sa plénitude dans l'Eucharistie où Jésus se donne lui-même en nourriture à la table de son pain et de sa « *coupe débordante.* » (v. 5)

En relecture, ce psaume ouvrira une brèche : passage pour nos défunts qui traversent « *les ravins de la mort.* » Aussi, résonne-t-il aux funérailles !

1 **Le Seigneur est mon berger :**
je ne manque de rien. *
2 **Sur des prés d'herbe fraîche,**
il me fait reposer.

Il me mène vers les eaux tranquilles
3 **et me fait revivre ; ***
il me conduit par le juste chemin
pour l'honneur de son nom.

4 **Si je traverse les ravins de la mort,**
je ne crains aucun mal, *
car tu es avec moi :
ton bâton me guide et me rassure.

5 **Tu prépares la table pour moi**
devant mes ennemis ; *
tu répands le parfum sur ma tête,
ma coupe est débordante.

6 **Grâce et bonheur m'accompagnent**
tous les jours de ma vie ; *
j'habiterai la maison du Seigneur
pour la durée de mes jours.

Quelques mots clés

Mon berger : Cette image biblique du pasteur est usuelle en Orient, dans la tradition d'Israël pour désigner le roi. Ici, il s'agit du Seigneur : vrai Roi, celui qui a souci de son peuple.

Grâce et bonheur : la grâce c'est toute la bienveillance de Dieu envers l'homme. Elle est ici associée au bonheur qui révèle l'amour de Dieu et sa sollicitude.

La maison du Seigneur : cf. Ps 99.



Qu'y a-t-il après, Seigneur ? ... Nous ne savons pas ! ... Mais notre cœur devine ce que nos intelligences ne peuvent comprendre : Tu ne nous as pas faits pour le néant mais pour la vie en abondance. Nous savons aussi que dès ici-bas « nous passons de la mort à la vie, lorsque nous aimons nos frères… »
Béni sois-tu, Seigneur !

TEMPS ET MOMENTS : Carême - Amour, Baptême, Bonheur, Confiance, Funérailles, Repas, Vie.

Ps 23 (hébreu 24)

Au Seigneur, le monde et sa richesse

« Dieu lui a tout soumis, et, le plaçant plus haut que tout, il a fait de lui la tête de l'Église » (Ep **1,** 22)

C'est un psaume de pèlerinage, un chant enthousiaste saluant la prise de possession de sa ville par le Roi Seigneur ; figure de sa venue en gloire dans la Jérusalem messianique. L'expression *« Roi de gloire »* revient à cinq reprises. Le style est très lyrique avec ses questions oratoires, ses répétitions, ses interpellations, son rythme allègre, ses reprises d'une strophe à l'autre.

Comme ce chant s'élève au cours d'une action cultuelle, cette réalité permanente de la victoire divine sur les forces mauvaises n'est pas seulement rappelée : elle achemine l'Histoire vers son terme.

« Lui, le Roi de gloire » (v. 8.10) : c'est le Christ Jésus *« le Seigneur de la gloire. »* (1 Co **2,** 8) Il a effectivement fait son entrée royale et messianique à Jérusalem, après avoir fait son entrée dans notre humanité à la nativité.

Ouvrons et élevons nos cœurs afin qu'y pénètre aussi la réalité royale de sa croix et de son amour vainqueur.

Par sa Résurrection, son Ascension, le Christ *« est entré une fois pour toutes dans le sanctuaire du ciel. »* (Hb **9,** 12)

1 Au Seigneur, le monde et sa richesse,
la terre et tous ses habitants !
2 C'est lui qui l'a fondée sur les mers
et la garde inébranlable sur les flots.

3 Qui peut gravir la montagne du Seigneur
et se tenir dans le lieu saint ?
4 L'homme au coeur pur, aux mains innocentes,
qui ne livre pas son âme aux idoles
(et ne dit pas de faux serments).

5 Il obtient, du Seigneur, la bénédiction,
et de Dieu son Sauveur, la justice.
6 Voici le peuple de ceux qui le cherchent !
Voici Jacob qui recherche ta face !

7 Portes, levez vos frontons, +
élevez-vous, portes éternelles :
qu'il entre, le roi de gloire !

8 Qui est ce roi de gloire ? +
C'est le Seigneur, le fort, le vaillant,
le Seigneur, le vaillant des combats.

9 Portes, levez vos frontons, +
levez-les, portes éternelles :
qu'il entre, le roi de gloire !

10 Qui donc est ce roi de gloire ? +
C'est le Seigneur, Dieu de l'univers ;
c'est lui, le roi de gloire.

Quelques mots clés

Gravir la montagne du Seigneur : il s'agit d'une démarche de **pèlerinage.** Israël y est particulièrement convoqué lors des grandes fêtes de pèlerinage. Cette montée à Jérusalem, au temple du Seigneur, lieu de sa présence, symbolise l'élévation du fidèle vers son Dieu.

Aux **idoles :** ce sont les faux dieux, des caricatures du véritable Dieu et qui aliènent l'homme.
Face à l'idole, au lieu d'adorer son créateur, la créature adore sa propre création.

Portes : les portes du temple sont le lieu symbolique du passage d'ici bas vers le monde du divin. Elles évoquent symboliquement les *« portes éternelles »* qui s'élèvent pour accueillir le Seigneur, *« le Roi de gloire »*, en sa demeure céleste.



Seigneur, Notre Père, ton fils est entré dans notre nature humaine et tu l'as fait entrer dans ta gloire. Qu'il entre, encore et toujours, au plus profond de notre humanité. Qu'il nous apprenne à rejeter les idoles et les vaines gloires. Qu'il établisse nos cœurs là où se trouvent les vraies joies !

TEMPS ET MOMENTS : Avent, Toussaint - Justice.

Ps 26 (hébreu 27)

Le Seigneur est ma lumière et mon salut

« Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous ?
Qui pourra nous séparer de l'amour du Christ ? » (Rm **8,** 31.35)

Ce psaume, en deux parties, se présente comme une supplication adressée au Seigneur du salut.

Dans une première partie (v. 1-6), le psalmiste se trouve engagé dans une bataille qui l'oppose à une armée de méchants, d'ennemis, d'adversaires. Et, dans ce combat, le Seigneur est le rempart qui lui offre abri en sa « *maison* », « *son temple* », « *sa tente* » et sécurité « *lieu sûr* », « *roc* » sur lequel il peut s'appuyer.

La deuxième partie (v. 7-14), en forme de prière directement adressée à Dieu, se déploie en une litanie de demandes : « *écoute* », « *pitié* », « *réponds-moi* », « *ne me cache pas ta face* », « *ne m'abandonne pas* », « *enseigne-moi* », « *conduis-moi* », pour se terminer, au cœur même de la violence, sur une parole d'espoir et d'encouragement, adressée au psalmiste (par un prêtre sans doute) : « *Espère le Seigneur, sois fort et prends courage.* » (v. 14)

1 **Le Seigneur est ma lumière et mon salut ;**
de qui aurais-je crainte ? *
Le Seigneur est le rempart de ma vie ;
devant qui tremblerais-je ?

2 **Si des méchants s'avancent contre moi**
pour me déchirer, +
ce sont eux, mes ennemis, mes adversaires, *
qui perdent pied et succombent.

3 **Qu'une armée se déploie devant moi,**
mon coeur est sans crainte ; *
que la bataille s'engage contre moi,
je garde confiance.

4 **J'ai demandé une chose au Seigneur,**
la seule que je cherche : +
habiter la maison du Seigneur
tous les jours de ma vie, *
pour admirer le Seigneur dans sa beauté
et m'attacher à son temple.

5 **Oui, il me réserve un lieu sûr**
au jour du malheur ; +
il me cache au plus secret de sa tente,
il m'élève sur le roc. *
6 **Maintenant je relève la tête**
devant mes ennemis.

J'irai célébrer dans sa tente
le sacrifice d'ovation ; *
je chanterai, je fêterai le Seigneur.

Quelques mots clés

Mes ennemis, mes adversaires : ce sont les "méchants" qui oppriment le fidèle. L'orant aspire à en être délivré, il demande à Dieu leur défaite.
Cette prière, qui s'en remet à Dieu, peut libérer de la tentation de vouloir exercer soi-même la vengeance. Une telle prière, qui ne la refoule pas, pourrait être un lieu cathartique (de purification) de sa propre violence !

Sa tente : voir **Maison (de Dieu)**, cf. Ps 99.

Le sacrifice d'ovation : ou d'acclamation est une démarche religieuse qui consiste à offrir animaux et végétaux en hommage à Dieu. Ils deviennent symboles de l'offrant qui se donne lui-même en acclamant son Seigneur.

7 Écoute, Seigneur, je t'appelle ! *
Pitié ! Réponds-moi !
8 Mon coeur m'a redit ta parole :
« Cherchez ma face. » *
9 C'est ta face, Seigneur, que je cherche :
ne me cache pas ta face.

N'écarte pas ton serviteur avec colère : *
tu restes mon secours.
Ne me laisse pas, ne m'abandonne pas,
Dieu, mon salut ! *
10 Mon père et ma mère m'abandonnent ;
le Seigneur me reçoit.

11 Enseigne-moi ton chemin, Seigneur, *
conduis-moi par des routes sûres,
malgré ceux qui me guettent.

12 Ne me livre pas à la merci de l'adversaire : *
contre moi se sont levés de faux témoins
qui soufflent la violence.

13 Mais j'en suis sûr, je verrai les bontés du Seigneur
sur la terre des vivants. *
14 « Espère le Seigneur, sois fort et prends courage ;
espère le Seigneur. »

Quelques mots clés

« Cherchez ma face » : c'est un langage à la manière des hommes pour parler de Dieu comme de celui qui a un **visage**. Car il n'est pas un être anonyme, sans visage.

Mon **salut** ! : cf. Ps 117.



C'est dans la nuit des hommes que brille ta lumière, Seigneur. Donne-nous assez de force pour combattre les puissances du mal, dans le monde et en nous-mêmes. Aide-nous à résister aux attaques de l'adversaire qui brise la confiance et sème la discorde. Dans la nuit de l'épreuve et de la tentation, les yeux fixés sur l'étoile, nous trouverons ton fils, la vraie lumière !

TEMPS ET MOMENTS : Carême - Combat spirituel, Confiance, Désir de Dieu, Espérance, Souffrance.

Ps 33 (hébreu 34)

Je bénirai le Seigneur en tout temps

« Vous avez goûté combien le Seigneur est bon » (1 P **2**, 3)

Cet hymne est une action de grâce pour la protection de Dieu : un homme sauvé remercie Dieu (v. 2-11), car le Seigneur secourt le pauvre (v. 2-4), il répond à son cri (v. 5-7) et apporte le salut à ses fidèles (v. 8-11). Laissons-nous instruire, la véritable sagesse conduit à la louange (v. 12-23).

Le psalmiste nous invite à la prière permanente (v. 2), à laisser retentir encore aujourd'hui le cri des pauvres, des laissés pour compte, à faire confiance à Celui qui écoute et qui répond. Le psaume s'adresse aux « *pauvres* » et à tous « *tous ensemble.* » (v. 3 s)

Le chemin de la vie, telle est la voie de la sagesse : « *évite le mal, fais ce qui est bien* » (v. 15 ; cf. Ps 1.)

Dieu a sauvé, en la personne du Christ, le juste persécuté : « *aucun de ses os ne sera brisé* » (Jn **19**, 36 ; v. 21.) Christ vivant à jamais !

Oui « *le Seigneur est bon* » (v. 9), tout particulièrement à la table de la parole et du pain où il se donne en nourriture. Qu'il nous soit donné de le goûter !

2 Je bénirai le Seigneur en tout temps,
sa louange sans cesse à mes lèvres.
3 Je me glorifierai dans le Seigneur :
que les pauvres m'entendent et soient en fête !

4 Magnifiez avec moi le Seigneur,
exaltons tous ensemble son nom.
5 Je cherche le Seigneur, il me répond :
De toutes mes frayeurs, il me délivre.

6 Qui regarde vers lui resplendira,
sans ombre ni trouble au visage.
7 Un pauvre crie ; le Seigneur entend :
il le sauve de toutes ses angoisses.

8 L'ange du Seigneur campe à l'entour
pour libérer ceux qui le craignent.
9 Goûtez et voyez : le Seigneur est bon !
Heureux qui trouve en lui son refuge !

10 Saints du Seigneur, adorez-le :
rien ne manque à ceux qui le craignent.
11 Des riches ont tout perdu, ils ont faim ;
qui cherche le Seigneur ne manquera d'aucun bien.

12 Venez, mes fils, écoutez-moi,
que je vous enseigne la crainte du Seigneur.
13 Qui donc aime la vie
et désire les jours où il verra le bonheur ?

14 Garde ta langue du mal
et tes lèvres des paroles perfides.
15 Évite le mal, fais ce qui est bien,
poursuis la paix, recherche-la.

Quelques mots clés

Je bénirai le Seigneur : la bénédiction est ici le mouvement ascendant de reconnaissance qui va de l'homme vers Dieu, une action de grâce vers Dieu pour ses bienfaits.

Saints du Seigneur : une manière de désigner les fidèles, le peuple qui appartient à Dieu, qui lui est consacré.

La crainte du Seigneur : attention ! Il ne s'agit pas de la peur de Dieu mais de la piété, du respect envers lui, l'attitude authentiquement religieuse de celui qui aime Dieu et le sert.

16 Le Seigneur regarde les justes,
il écoute, attentif à leurs cris.
17 Le Seigneur affronte les méchants
pour effacer de la terre leur mémoire.

18 Le Seigneur entend ceux qui l'appellent :
de toutes leurs angoisses, il les délivre.
19 Il est proche du coeur brisé,
il sauve l'esprit abattu.

20 Malheur sur malheur pour le juste,
mais le Seigneur chaque fois le délivre.
21 Il veille sur chacun de ses os :
pas un ne sera brisé.

22 Le mal tuera les méchants ;
ils seront châtiés d'avoir haï le juste.
23 Le Seigneur rachètera ses serviteurs :
pas de châtiment pour qui trouve en lui son refuge.

Quelques mots clés

Malheur sur malheur... : et cependant le malheur n'aurait pas le dernier mot : selon une conception ancienne de la justice , dans la vie sur cette terre, Dieu n'abandonne pas *in fine* le juste, il le délivre !

Le Seigneur... le **délivre** : le salut est dit ici en terme de délivrance, d'une sortie de situation d'oppression et de violence.

Le mal tuera les méchants : cette expression reflète une conception de la rétribution selon une justice immanente (immédiate) qui régirait l'ordre du monde !
L'orant s'en remet à Dieu pour que celui-ci lui fasse justice en ne laissant pas triompher *« les méchants »*.

Le Seigneur **rachètera** (Dieu rachète) : le psalmiste en appelle à Dieu qui prend la défense de la victime. Dans l'Israël ancien, c'était le devoir du plus proche parent.



Nos mains crispées sur nos richesses ne pourront saisir la tienne, Seigneur.
Accumuler les richesses, les honneurs et la réussite ne sera jamais qu'une illusion.
Brise en moi toute forme de mal et d'injustice.
Donne-moi de marcher vers toi avec un cœur de pauvre, libre et les mains vides !

TEMPS ET MOMENTS : Action de grâce, Baptême, Confiance, Espérance, Louange, Pauvres, Repas, Vie

Comme un cerf altéré

Ps 41 (hébreu 42)

« Celui qui a soif, qu'il approche. Celui qui le désire, qu'il boive l'eau de la vie gratuitement » (Ap **22,** 17)

Cette supplication exprime toute la soif, la nostalgie de la présence de Dieu en son temple. Le priant *« depuis son humble montagne »*, ou d'autres lieux, désire cette proximité (v. 2-6), il souffre car il est sujet de moqueries hostiles : *« Où est-il ton Dieu ? »* (v. 7-12.) Quelle nostalgie pour ce serviteur du temple exilé qui *« conduisait vers la maison de Dieu la multitude en fête »* (v. 5) !

Cette séparation n'est-elle pas la détresse du fidèle, *« en exil loin du Seigneur »* (2 Co **5,** 6-8) ? Au-delà du Lieu qui en est le symbole, c'est de Dieu que nous avons soif. Ce désir profond travaille ceux qui cherchent Dieu, le Dieu vivant, source de vraie vie, qui seul peut combler cette soif.

La Samaritaine au puits, y laissera sa cruche. Jésus, source d'eau vive, peut combler son (et notre) désir le plus profond, laissant jaillir en elle (en nous) la vie éternelle (cf. Jn **4**).

Telle est la grâce du baptême ! Viens Seigneur étancher notre soif. Mon âme à soif de Toi.

2 **Comme un cerf altéré**
cherche l'eau vive, *
ainsi mon âme te cherche
toi, mon Dieu.

3 **Mon âme a soif de Dieu,**
le Dieu vivant ; *
quand pourrai-je m'avancer,
paraître face à Dieu ?

4 **Je n'ai d'autre pain que mes larmes,**
le jour, la nuit, *
moi qui chaque jour entends dire :
« Où est-il ton Dieu ? »

5 **Je me souviens,**
et mon âme déborde : *
en ce temps-là,
je franchissais les portails !

Je conduisais vers la maison de mon Dieu
la multitude en fête, *
parmi les cris de joie
et les actions de grâce.

R/ 6 **Pourquoi te désoler, ô mon âme,**
et gémir sur moi ? *
Espère en Dieu ! De nouveau je rendrai grâce :
il est mon sauveur et mon Dieu !

7 **Si mon âme se désole,**
je me souviens de toi, *
depuis les terres du Jourdain et de l'Hermon,
depuis mon humble montagne.

Quelques mots clés

Mon âme : cf. Ps 102.

Soif de Dieu : symbole de la quête spirituelle, c'est tout l'être du priant qui aspire à Dieu comme quelqu'un de desséché.

« Où est-il ton Dieu ? » : ce n'est pas la négation de son existence (athéisme), mais une critique de Dieu pour son inaction apparente en faveur de celui qui se plaint.

Les actions de grâce : cf. Ps 117.

Il est mon sauveur et mon Dieu : Dieu est un Dieu sauveur, qui libère, rachète, telle est l'expérience d'Israël dans son histoire collective comme dans celle des histoires personnelles.

8 **L'abîme appel<u>a</u>nt l'abîme**
à la v<u>o</u>ix de tes cataractes, *
la masse de tes fl<u>o</u>ts et de tes vagues
a pass<u>é</u> sur moi.

9 **Au long du jo<u>u</u>r, le Seigneur**
m'env<u>o</u>ie son amour ; *
et la nuit, son ch<u>a</u>nt est avec moi,
prière au Die<u>u</u> de ma vie.

10 **Je dirai à Die<u>u</u>, mon rocher :**
« Pourqu<u>o</u>i m'oublies-tu ? *
Pourquoi v<u>a</u>is-je assombri,
press<u>é</u> par l'ennemi ? »

11 **Outrag<u>é</u> par mes adversaires,**
je suis meurtr<u>i</u> jusqu'aux os, *
moi qui chaque jo<u>u</u>r entends dire :
« Où est-<u>i</u>l ton Dieu ? »

R/ 12 **Pourquoi te désol<u>e</u>r, ô mon âme,**
et gém<u>i</u>r sur moi ? *
Espère en Dieu ! De nouvea<u>u</u> je rendrai grâce :
il est mon sauve<u>u</u>r et mon Dieu !

Quelques mots clés

La masse de tes flots et de tes vagues a passé sur moi : symbole du malheur qui advient.
Le malheur est ici pensé en relation avec Dieu lui-même. Une pensée difficile... En fait il s'agit, loin de la facilité intellectuelle du dualisme (dieu du bien, dieu du mal), de poser, sous le regard de Dieu seul, la question du malheur.

Son amour : cf. Ps 117.

Dieu, mon rocher : l'appui est solide, le croyant éprouvé peut s'y ancrer, telle est la métaphore du rocher pour nommer Dieu.
Au coeur même de l'adversité, le psalmiste confesse ainsi Dieu et s'ouvre à l'espérance.



Au plus profond de mon désir, il y a Toi, Seigneur. *Je pense, donc, **Tu** es…*
Lorsque mes désirs égoïstes me replient sur moi, lorsque les épreuves ou la contradiction m'incitent à désespérer, garde-moi un cœur ouvert et ravive mon désir d'aimer vraiment en accueillant ton véritable Amour.

TEMPS ET MOMENTS : Carême - Amour, Baptême, Désir de Dieu, Épreuve, Mort, Pèlerinage.

D'heureuses paroles jaillissent de mon coeur

Ps 44 (hébreu 45)

« Qui a l'épouse est l'époux ;
mais l'ami de l'époux est ravi de joie à la voix de l'époux » (Jn **3,** 29)

Ce psaume a du être écrit à l'occasion du mariage d'un roi avec une princesse étrangère. Son sens plénier et son vocabulaire sublimé, reflétant un cérémonial de cour, en fait un poème symbolique de la rencontre d'amour du Seigneur avec Israël.

Il reflète le chant d'amour du cantique des cantiques qui en est le fil conducteur.

Il a un titre unique dans le psautier *« chant d'amour. »* Les mots choisis sont d'une rare force élogieuse pour chanter ces noces.

Jésus *« le Messie »* n'est-il pas *« l'époux »* auquel le Baptiste *« ami de l'époux »* rend témoignage ? (Jn **3,** 29) Jésus, le plus beau *« des enfants de l'homme »* s'est approprié cette image nuptiale : *« L'époux est avec eux . »* (Mt **9,** 15)

Les noces messianiques du Christ Jésus avec l'humanité sont symbolisées en l'Église : *« Viens, je te montrerai la Fiancée, l'épouse de l'Agneau. »* (Ap **21,** 9)

L'Épître aux Hébreux souligne la royauté du *« Fils »* en citant ce psaume : *« Ton sceptre royal est sceptre de droiture »* , (Hb **1,** 7)

L'allégorie de l'Église-Épouse, que le Roi-Messie a faite reine, constitue la 2ème partie du poème. L'image est appliquée aussi à Marie et au cortège des baptisés qui l'accompagnent en quittant tout pour suivre le Christ, comme l'ont fait les apôtres. C'est ainsi que l'Église est féconde et engendre des fils. (cf. v. 17)

2 **D'heureuses paroles jaillissent de mon coeur**
quand je dis mes poèmes pour le roi
d'une langue aussi vive que la plume du scribe !

3 **Tu es beau, comme aucun des enfants de l'homme,**
la grâce est répandue sur tes lèvres :
oui, Dieu te bénit pour toujours.

4 **Guerrier valeureux, porte l'épée de noblesse et d'honneur !**
5 **Ton honneur, c'est de courir au combat**
pour la justice, la clémence et la vérité.

6 **Ta main jettera la stupeur, les flèches qui déchirent ;**
sous tes coups, les peuples s'abattront,
les ennemis du roi, frappés en plein coeur.

7 **Ton trône est divin, un trône éternel ;**
ton sceptre royal est sceptre de droiture :
8 **tu aimes la justice, tu réprouves le mal.**

Oui, Dieu, ton Dieu t'a consacré
d'une onction de joie, comme aucun de tes semblables ;
9 **la myrrhe et l'aloès parfument ton vêtement.**

10 **Des palais d'ivoire, la musique t'enchante.**
Parmi tes bien-aimées sont des filles de roi ;
à ta droite, la préférée, sous les ors d'Ophir.

Quelques mots clés

Le roi : cf. Ps 71

Sous tes coups, les peuples s'abattront : c'est la victoire du roi sur les ennemis (ici *« les peuples »*).
Elle exprime, selon une conception ancienne en Orient, l'expérience concrète du salut qui passe, en ce moment -là de l'histoire, par de telles victoires.

11 **Écoute, ma fille, regarde et tends l'oreille ;**
oublie ton peuple et la maison de ton père :
12 **le roi sera séduit par ta beauté.**

Il est ton Seigneur : prosterne-toi devant lui.
13 **Alors, fille de Tyr, les plus riches du peuple,**
chargés de présents, quêteront ton sourire.

14 **Fille de roi, elle est là, dans sa gloire,**
vêtue d'étoffes d'or ;
15 **on la conduit, toute parée, vers le roi.**

Des jeunes filles, ses compagnes, lui font cortège ;
16 **on les conduit parmi les chants de fête :**
elles entrent au palais du roi.

17 **A la place de tes pères se lèveront tes fils ;**
sur toute la terre tu feras d'eux des princes.

18 **Je ferai vivre ton nom pour les âges des âges :**
que les peuples te rendent grâce, toujours, à jamais !



Comme une épouse parée pour son époux, voici ton Église, Seigneur. Elle s'émerveille de la grandeur et de la beauté de ton Amour. Comme une fiancée, elle s'étonne de le mériter si peu, elle rend grâce et accueille ces noces comme un sacrement pour le monde. Tout homme est aimé d'un amour sans mesure : ton Amour, Seigneur !

TEMPS ET MOMENTS : Assomption - Église, Union.

Ps 46 (hébreu 47)

Tous les peuples, battez des mains

« Il est assis à la droite du Père et son règne n'aura pas de fin » (Credo)

Ce psaume est une invitation à l'acclamation.

Le peuple d'Israël, peuple du Dieu d'Abraham, acclame son Dieu, célèbre son roi (puisque le véritable roi d'Israël, c'est Dieu lui-même) et invite tous les peuples à en faire de même.

D'abord pour le motif que Dieu soumet à Israël toutes les nations (v. 3-6). Ensuite car ce Dieu d'Israël est de fait le Roi de toute la terre (v. 7-10). Annonce d'une universalité, appel à une universalité, qui n'a jamais été effective dans l'Israël ancien.

Et qui aujourd'hui se réalise pleinement dans le mystère du Christ : celui qui, en son Ascension, « *s'élève au-dessus de tous* » (v. 10) pour recevoir la royauté et régner désormais sur la terre entière.

« *Sonnez ! Sonnez !* » (v. 7) : nous sommes invités avec « *tous les peuples* » à acclamer dans la joie « *le Seigneur... le grand roi sur toute la terre.* » (v. 3)

2 **Tous les peuples, battez des mains,**
acclamez Dieu par vos cris de joie !

3 **Car le Seigneur est le Très-Haut, le redoutable,**
le grand roi sur toute la terre,
4 **celui qui nous soumet des nations,**
qui tient des peuples sous nos pieds ;
5 **il choisit pour nous l'héritage,**
fierté de Jacob, son bien-aimé.

6 **Dieu s'élève parmi les ovations,**
le Seigneur, aux éclats du cor.
7 **Sonnez pour notre Dieu, sonnez,**
sonnez pour notre roi, sonnez !
8 **Car Dieu est le roi de la terre :**
que vos musiques l'annoncent !

9 **Il règne, Dieu, sur les païens,**
Dieu est assis sur son trône sacré.
10 **Les chefs des peuples se sont rassemblés :**
c'est le peuple du Dieu d'Abraham.
Les princes de la terre sont à Dieu
qui s'élève au-dessus de tous.

Quelques mots clés

Toute la terre : Dieu n'est pas seulement le Dieu d'Israël, sa Royauté est universelle.
Elle est cependant dite, en ce moment là de l'histoire, par la domination sur *« des nations », « des peuples ! »*

Dieu est le roi de la terre : cf. Ps 97

Le peuple du Dieu d'Abraham : Dieu s'est lié à l'histoire des Pères : Abraham, Jacob...
Cet engagement fonde la foi biblique qui reconnaît Dieu se révélant dans l'aventure humaine.



Seigneur, tu n'as pas choisi ton peuple pour dominer le monde mais pour être signe au cœur du monde.
Aux fils d'Israël et aux enfants de l' Église qui te prient, rappelle que tu les as choisis pour être témoins de ta paix au-delà de toute frontière !

TEMPS ET MOMENTS : Ascension - Annonce, Louange.

Ps 50 (hébreu 51)

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour

« Dieu, dans le Christ, réconciliait le monde avec lui : il effaçait pour tous les hommes le compte de leurs péchés » (2 Co **5,** 19)

Le psaume 50 est par excellence celui de la supplication : il nous apprend comment nous reconnaître pécheurs devant Dieu et comment nous exposer à sa miséricorde.

Dans une première partie (v. 3-11) c'est le vocabulaire du péché qui domine : « *la faute* » et « *l'offense* » reviennent de manière lancinante. Mais il est contrebalancé par une demande répétée de purification : « *efface mon péché* »… « *tous mes péchés* », « *lave-moi* », « *purifie-moi.* »

Dans la deuxième partie (v. 12-19), c'est le vocabulaire de l'esprit et du cœur qui s'impose : tant l'*esprit* et le coeur *brisés* du pécheur repentant que l'*esprit saint, esprit généreux* de Dieu, le Dieu de justice qui vient à son secours.

Reste que tout au long de ce poème se mêle à la supplication de l'homme né « *pécheur dès le sein de sa mère* » (v. 7), son chant de louange à la gloire de ce Dieu capable de le rendre « *blanc, plus que la neige* » (v. 9) et de lui rendre « *la joie d'être sauvé.* » (v. 14)

C'est ainsi que la place du pécheur est au pied de la croix du Christ, lui « *qui n'a pas connu le péché* », mais que Dieu « *a pour nous identifié au péché des hommes, afin que, grâce à lui, nous soyons identifiés à la justice de Dieu.* » (2 Co **5,** 21)

3 Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,
4 selon ta grande miséricorde, efface mon péché.
Lave-moi tout entier de ma faute,
purifie-moi de mon offense.

5 Oui, je connais mon péché,
ma faute est toujours devant moi.
6 Contre toi, et toi seul, j'ai péché,
ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.

Ainsi, tu peux parler et montrer ta justice,
être juge et montrer ta victoire.
7 Moi, je suis né dans la faute,
j'étais pécheur dès le sein de ma mère.

8 Mais tu veux au fond de moi la vérité ;
dans le secret, tu m'apprends la sagesse.
9 Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ;
lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.

10 Fais que j'entende les chants et la fête :
ils danseront, les os que tu broyais.
11 Détourne ta face de mes fautes,
enlève tous mes péchés.

12 Crée en moi un coeur pur, ô mon Dieu,
renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.
13 Ne me chasse pas loin de ta face,
ne me reprends pas ton esprit saint.

Quelques mots clés

Pitié pour moi (= Dieu fait **grâce**) : cf. Ps 22.

Amour : cf. Ps 117.

Ta grande **miséricorde** : c'est cette désignation qui caractérise le mieux le Dieu de l'alliance. Le Seigneur est un *« Dieu miséricordieux et compatissant, lent à la colère et riche en fidélité et loyauté »* (Ex **34,** 6)
Cette notion de miséricorde renvoie au lien utérin qui unit une mère à son enfant.
Les entrailles maternelles de Dieu sont de compassion et de tendresse. Sa miséricorde est de toujours à toujours.

Mon **péché**… j'ai péché : la racine hébraïque renvoie à l'idée de passer à côté, de manquer l'objectif, de faillir. Dans ce psaume, il est associé à *« mal », « faute », « iniquité. »* Le psalmiste en a une une conscience aiguë, mais qui ne le conduit pas au désespoir. Au contraire, sa conscience du malheur entraîné par le péché l'amène à l'audace de demander à Dieu le don gratuit du pardon.

Ta **justice**, … être juge : cf. Ps 144.

14 **Rends-moi la joie d'être sauvé ;**
que l'esprit généreux me soutienne.
15 **Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ;**
vers toi, reviendront les égarés.

16 **Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur,**
et ma langue acclamera ta justice.
17 **Seigneur, ouvre mes lèvres,**
et ma bouche annoncera ta louange.

18 **Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas,**
tu n'acceptes pas d'holocauste.
19 **Le sacrifice qui plaît à Dieu,**
c'est un esprit brisé ; *
tu ne repousses pas, ô mon Dieu,
un coeur brisé et broyé.

20 **Accorde à Sion le bonheur,**
relève les murs de Jérusalem.
21 **Alors tu accepteras de justes sacrifices,**
oblations et holocaustes ; *
alors on offrira des taureaux sur ton autel.

Quelques mots clés

Coeur brisé et broyé : le coeur dans la Bible est le siège de la pensée et des décisions.
Il ne s'agit pas ici de destruction, d'écrasement.
Il s'agit de l'esprit du pécheur repenti qui se reconnaît humblement dans sa vérité devant son Dieu.



Qui pourra pardonner nos infidélités sinon toi, Seigneur ?
Et quel sacrifice pourrait nous valoir un tel rachat ?
Puisque nous ne pourrons jamais t'offrir que ce qui vient de toi, fais-nous cette grâce du réalisme devant nos faiblesses, de l'humilité devant nos richesses et nos manques.

Temps et Moments : Conversion, Justice, Pardon, Renouveau.

Ps 62 (hébreu 63)

Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche

« L'eau que je lui donnerai deviendra en lui source jaillissante pour la vie éternelle » (Jn **4,** 14)

Psaume de la soif de Dieu qui met l'homme en recherche, en mouvement ardent, le plus tôt possible. (v. 2) C'est aussi un des psaumes de l'hôte du Seigneur en son temple : désigné par *« sanctuaire »* (v. 3) et *« l'ombre des ailes »* protectrice (v. 8).

La soif de Dieu et la soif du sanctuaire sont inséparables. C'est le lieu de la rencontre et de la contemplation. Le psalmiste, tout en priant avec ferveur, semble loin de ce lieu désirable.

Dieu se fait proche en visitant l'aridité de notre vie, en nous arrachant à notre nuit. Sans cesse, ce psaume nous fait passer de l'aridité au rassasiement, de la nuit du souvenir au cri de joie et d'amour de la rencontre.

Le v. 4 l'exprime paradoxalement *« ton amour vaut mieux que la vie » :* au-delà de ma propre vie, il y a l'incomparable amour de Toi et pour Toi. *« Mon âme s'attache à Toi. Ta droite me soutient. »* (v. 9)

Nous pouvons y reconnaître la voix du Christ en sa Passion et son désir de retrouver le Père en sa résurrection.

Ce peut être notre désir dans les épreuves de la vie et quand le mal nous tente et nous pourchasse. (v. 10) Nous aspirons alors à rencontrer le Christ Sauveur qui nous mène jusqu'au Père pour l'adorer en tout lieu *« en esprit et en Vérité. »* (Jn **4,** 23). Oui, *« Si quelqu'un a soif qu'il vienne à moi et qu'il boive. »* (Jn **7,** 37)

2 **Dieu, tu es mon Dieu,**
je te cherche dès l'aube : *
mon âme a soif de toi ;
après toi languit ma chair,
terre aride, altérée, sans eau.

3 **Je t'ai contemplé au sanctuaire,**
j'ai vu ta force et ta gloire.
4 **Ton amour vaut mieux que la vie :**
tu seras la louange de mes lèvres !

5 **Toute ma vie je vais te bénir,**
lever les mains en invoquant ton nom.
6 **Comme par un festin je serai rassasié ;**
la joie sur les lèvres, je dirai ta louange.

7 **Dans la nuit, je me souviens de toi**
et je reste des heures à te parler.
8 **Oui, tu es venu à mon secours :**
je crie de joie à l'ombre de tes ailes.
9 **Mon âme s'attache à toi,**
ta main droite me soutient.

10 **[Mais ceux qui pourchassent mon âme,**
qu'ils descendent aux profondeurs de la terre,
11 **qu'on les passe au fil de l'épée,**
qu'ils deviennent la pâture des loups !

12 **Et le roi se réjouira de son Dieu.**
Qui jure par lui en sera glorifié,
tandis que l'homme de mensonge
Aura la bouche close !]

Quelques mots clés

Je te cherche : la quête spirituelle de ce priant est celle d'une recherche ardente et permanente de Dieu. Elle dit se besoin vital de l'homme assoiffé de Dieu qui ne cesse d'être tendu de tout son être vers lui.

Soif de toi : cf. Ps 41.

Qu'on les passe au fil de l'épée : ces imprécations du psalmiste contre les ennemis disent sa violence... sous forme de prière ! Ce faisant, elles ne sont pas passage à l'acte. Ce souhait de la mort des ennemis exprime les sentiments qui animent le priant. Ils sont exposés tels quels devant Dieu.



Comme elle est aride et desséchée, parfois, mon existence. Et comme est ardente ma soif de plénitude cachée derrière toutes mes soifs de reconnaissance, de tendresse, d'amour…
Creuse en moi, Seigneur, le désir de te trouver au cœur de la prière et de chacune de mes rencontres quotidiennes.

TEMPS ET MOMENTS : Amour, Connaissance, Désir de Dieu, Mort.

Ps 71 (hébreu 72)

Dieu donne au roi les pouvoirs

« Que ton règne vienne » (Mt **6,** 10a)

Psaume royal et messianique.

Prononcé à l'occasion d'un sacre en Israël, il appelle sur le roi les pouvoirs de Dieu, au point que son règne en deviendra éternel (*« de génération en génération* (v. 5)… *que son nom dure toujours »* (v. 17), et universel *(« qu'il domine ... jusqu'au bout de la terre.»* (v. 8). Signe pour nous que de l'image d'un règne terrestre, on en vient au règne de Dieu dont parle l'Évangile et que le Christ est venu établir.

Mais ce qui caractérisera ce grand roi devant qui « *tous les rois se prosterneront »* (v. 11), ce seront d'abord sa pratique de la justice, du droit et son souci du pauvre, du faible, du malheureux.

Alors la terre toute entière sera remplie de la gloire de Dieu. Alors terre et ciel ne feront plus qu'un.

1 **Dieu, donne au roi tes pouvoirs,**
à ce fils de roi ta justice.
2 **Qu'il gouverne ton peuple avec justice,**
qu'il fasse droit aux malheureux !

3 **Montagnes, portez au peuple la paix,**
collines, portez-lui la justice !
4 **Qu'il fasse droit aux malheureux de son peuple,**
qu'il sauve les pauvres gens, qu'il écrase l'oppresseur !

5 **Qu'il dure sous le soleil et la lune**
de génération en génération !
6 **Qu'il descende comme la pluie sur les regains,**
une pluie qui pénètre la terre.

7 **En ces jours-là, fleurira la justice,**
grande paix jusqu'à la fin des lunes !
8 **Qu'il domine de la mer à la mer,**
et du Fleuve jusqu'au bout de la terre !

9 **Des peuplades s'inclineront devant lui,**
ses ennemis lécheront la poussière.
10 **Les rois de Tarsis et des Iles**
apporteront des présents.

Les rois de Saba et de Seba
feront leur offrande.
11 **Tous les rois se prosterneront devant lui,**
tous les pays le serviront.

12 **Il délivrera le pauvre qui appelle**
et le malheureux sans recours.
13 **Il aura souci du faible et du pauvre,**
du pauvre dont il sauve la vie.

Quelques mots clés

Dieu, donne au roi tes **pouvoirs :** la royauté en Orient est reliée à Dieu. Les pouvoirs du roi ne lui sont pas propres : ils lui sont donnés par Dieu et ont pour finalité le respect de la justice.

Ta **justice** : on attendait en Orient du roi qu'il fasse respecter le droit et la justice. Il doit prendre ici modèle sur Dieu lui-même pour faire *« droit aux malheureux. »*

Les **pauvres gens :** ce sont les opprimés, les victimes de violence, les humiliés, les faibles, les *« malheureux »* qui se trouvent en marge de la société, tous ceux dont on ne respecte pas le droit. On attend du roi un engagement au service du pauvre, le même que l'engagement de Dieu.
On l'attend aussi de tous les croyants.

14 **Il les rachète à l'oppression, à la violence ;**
leur sang est d'un grand prix à ses yeux.
15 **Qu'il vive ! On lui donnera l'or de Saba. ***
On priera sans relâche pour lui ;
tous les jours, on le bénira.

16 **Que la terre jusqu'au sommet des montagnes**
soit un champ de blé : *
et ses épis onduleront comme la forêt du Liban !
Que la ville devienne florissante
comme l'herbe sur la terre !

17 **Que son nom dure toujours ;**
sous le soleil, que subsiste son nom !
En lui, que soient bénies toutes les familles de la terre ;
que tous les pays le disent bienheureux !

18 **Béni soit le Seigneur, le Dieu d'Israël,**
lui seul fait des merveilles !
19 **Béni soit à jamais son nom glorieux,**
toute la terre soit remplie de sa gloire !
Amen ! Amen !

Quelques mots clés

Toutes les familles de la **terre** : cf. Ps 46.

Amen ! Amen ! : la racine hébraïque de cette expression bien connue, que nous reprenons dans la liturgie et la prière, évoque la solidité : ce qui est digne de confiance, ferme et durable.



La paix sur la terre, n'est-ce pas le rêve le plus fou de l'homme juste ? N'est-il pas déjà réalisé, ce rêve, dans l'enfant Dieu, reconnu par les pauvres de Bethléem et les mages étrangers ?... *Que la terre, jusqu'au sommet des montagnes soit un champ de blé*… et que la faim de tout homme soit comblée ! En toi, Seigneur, *que soient bénies toutes les familles de la terre*, juives, chrétiennes, musulmanes… et toutes les autres !

TEMPS ET MOMENTS : Avent, Noël, Épiphanie - Justice (de Dieu).

Pour Prier seul(e)

S'installer dans un lieu calme, silencieux, où je sais que je ne serai pas dérangé, que ce soit dans ma chambre ou une chapelle, dans un jardin ou en pleine nature…

***Entrer en prière* :** je me mets en présence du Seigneur
- en lui offrant ce temps que je prends,
- en le priant d'ouvrir mon oreille à sa Parole,
- en lui confiant telle demande particulière.

***Choisir* :** Je choisis un texte au hasard des pages, au hasard des titres
- ou bien j'en retiens un en fonction du temps liturgique vécu à ce moment par l'Eglise (cf. p. 54 : *Selon le temps liturgique*)
- ou encore je voudrais trouver un psaume en écho avec mes joies ou mes peines, mes épreuves ou mes bonheurs du moment (cf. p. 54 : *Selon les moments de la vie)*

Regarder : Je lis le psaume une 1ère fois sans y rien rechercher. A voix haute si possible, pour me laisser porter par son mouvement, son rythme.
Puis je le parcours une seconde fois, en m'aidant alors de la présentation du psaume (en haut de page), de l'explication des *mots clés* (en marge du texte) ou encore de *l'index* (à la fin du livret : p. 53).

***Méditer* :** Je lis une nouvelle fois le psaume, en n'hésitant pas à m'arrêter sur tel mot, telle expression, telle strophe, qui me touche ou m'interroge, résonne avec mon histoire.

***Converser* :** Je m'adresse enfin directement au Seigneur, *"comme un ami parle à son ami"*, pour lui confier ce que je viens de vivre à partir de ce psaume, lui confier ma vie, celle des hommes et celle de l'Eglise.
Je peux m'aider de l'oraison finale (à la fin de chaque psaume).

***Conclure* :** Je termine en reprenant une prière de l'Eglise
- par exemple le *Notre Père*
- ou bien, selon le moment de la journée, par un des 3 Cantiques tirés du Nouveau Testament : de Zacharie, de Marie ou de Syméon (cités à la fin de ce livret : cf. p. 50, 51 et 52).

Les Psaumes en musique

« Le livre du Psautier demeure la source idéale de la prière chrétienne, et l'Eglise du nouveau millénaire continuera à s'en inspirer. » Jean Paul II

• Les psaumes sont écrits pour être **chantés** ou **psalmodiés**. Leur découpage en strophes impose un rythme qui veut être celui de la respiration et de la parole. Ce rythme du texte et de la forme strophique invite à l'écoute de la Parole et à l'intériorisation.

• Ils sont présentés par groupes de 2, 3, 4 ou 6 versets, eux-mêmes découpés en stiques[1], suivant les notations suivantes :

_ *Le **tiret*** indique une inflexion mélodique si la psalmodie varie (monte ou descend) en milieu de stique. Si elle ne varie qu'en fin de stique, on ne tient pas compte du tiret.

\+ *La **flexe*** (*fléchir*) indique la fin du premier membre d'un tristique (trois stiques) : la mélodie fléchit sur la dernière syllabe du stique.

* *L'**astérisque*** indique *la médiante* (fin d'un verset qui se situe au début ou au milieu de la strophe). Le verset en cours est d'ailleurs noté en retrait.

PSAUME 26 (v. 4)

J'ai demandé une chose au Seigneur,
    la seule que je cherche : + — *Flexe*
habiter la maison du Seigneur
    tous les jours de ma vie, * — *Médiante*
pour admirer le Seigneur dans sa beauté
    et m'attacher à son temple. — *Finale*

PSAUME 130 (v. 1)

Seigneur, je n'ai pas le cœur fier
    ni le regard ambitieux, * — *Médiante*
je ne poursuis ni grand desseins
    ni merveilles qui me dépassent. — *Finale*

• Ils se chantent sur des mélodies à choisir en fonction du sens et du rythme du psaume. Elles seront **sobres** favorisant l'écoute du texte. Il est recommandé de faire une pause de respiration entre chaque stique pour faciliter le chant et favoriser la prière.

• La participation d'un **instrument** (orgue, psaltérion ou cithare, guitare) permet un accompagnement qui soutient le chant et propose un rythme de psalmodie. Dans le cas où on ne peut pas chanter le psaume, il est possible de le lire sur un fond musical doux qui annonce l'antienne[2] chantée ou tout simplement accompagne la prière.

• Diverses manières sont proposées :
- un soliste ou un chœur chante, l'assemblée répond par une antienne entre chaque strophe ou à la fin du psaume.
- un soliste ou un chœur alterne la psalmodie avec l'assemblée.
- deux parties de l'assemblée alternent la psalmodie

[1] Stique (m.) : partie de verset formant une unité mélodique (en général une ligne; sinon, la 2ème ligne est en retrait)

[2] Antienne (f.) : verset précédant et suivant un psaume. Il arrive que l'antienne soit reprise après chaque strophe.

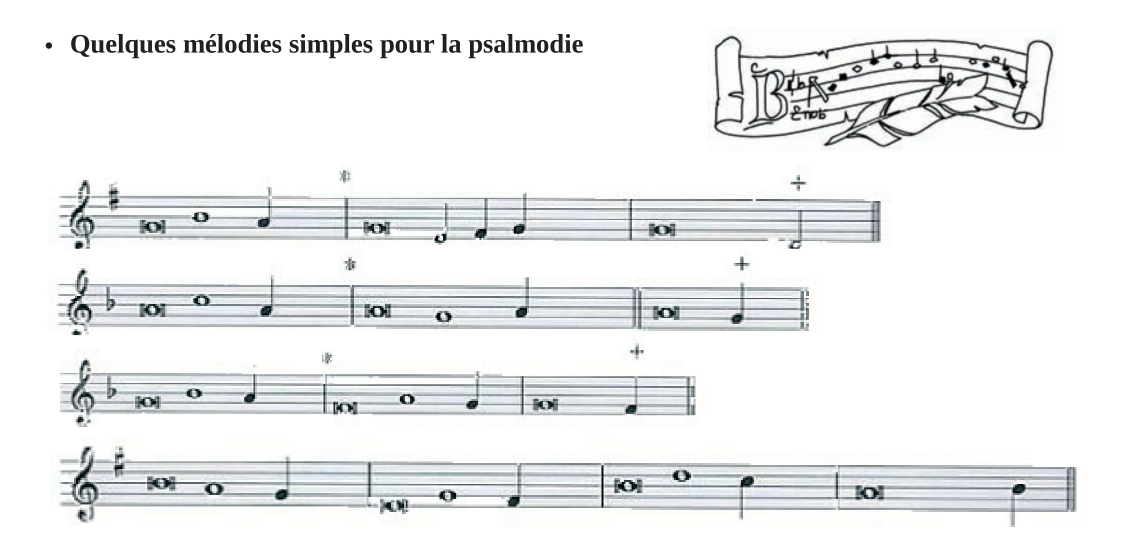
- Dans la **Liturgie Eucharistique**, le psaume a une place particulière. Il intervient après la première lecture comme une réponse de l'assemblée. Partie intégrante de la Liturgie de la Parole, on ne lui substitue pas un chant sous prétexte de facilité de compréhension.

- Les psaumes structurent la **Liturgie des Heures** : dans la mesure du possible, ils doivent être chantés dans la célébration commune pour aider à la prière. La mise en œuvre dépend des participants, de la possibilité de chanter telle mélodie et du contenu du psaume. On choisira généralement la forme alternée et sur quelques psaumes (Ps 8) la forme responsoriale.

- Les psaumes sont aussi présents dans les **autres liturgies** (baptême, mariage, funérailles…) ou des célébrations de la Parole. Comme dans l'Eucharistie, ils interviennent généralement après une lecture et permettent à l'assemblée de répondre à la Parole entendue.

- **Le psalmiste** est un acteur du chant qui joue un rôle important dans la célébration liturgique. Il transmet la Parole de Dieu à l'assemblée. Il doit donc s'y préparer tant techniquement que spirituellement pour ne pas "chanter" mais "réciter" le psaume par la cantillation[3].
A l'ambon, lieu de proclamation de la Parole, il chante l'antienne reprise par l'assemblée puis dialogue avec elle par la psalmodie et l'antienne répétée entre chaque strophe.

- **Quelques mélodies simples pour la psalmodie**



« **Ceux qui participent à l'office divin harmonisent leur âme avec leur voix** »
(Concile Vatican II)

« **Le chant des psaumes doit être accompagné par le psaltérion des bonnes œuvres** »
(Saint Augustin)

[3] Cantillation (f.) : Sorte de déclamation employée pour les lectures publiques de prières ou de textes sacrés.

Pour Prier avec d'autres

Choisir un psaume en fonction du temps liturgique vécu à ce moment par l'Eglise (cf. p. 54 : *Selon le temps liturgique*), ou en fonction de ce qui réunit l'assemblée à ce moment particulier (cf. p. 54 : *Selon les moments de la vie*).

Entrer dans la prière, en prononçant le verset d'introduction de la prière commune :

Dieu, viens à mon aide *(soliste)*
Seigneur, à notre secours *(ensemble)*

Ecouter **:** Un lecteur, debout, lit lentement le psaume depuis l'ambon, le lieu de la Parole (s'il s'agit d'une assemblée en église).
Tous écoutent, assis, livret fermé.

Se laisser éclairer **:** Livret maintenant ouvert à la page du psaume choisi, le lecteur peut en lire la présentation proposée, et souligner les mots expliqués en regard du texte.

Se tenir silencieux : Chacun est invité à relire le psaume, en lui-même…

Partager : …puis, s'il le souhaite, à prononcer à haute voix tel mot, telle expression, tel verset qu'il a particulièrement goûtés.

Chanter **:** Enfin le psaume est chanté par tous.
Soit en alternance soliste/tous.
Soit en 2 chœurs qui se répondent.

Pour plus de précisions sur la manière de psalmodier, se reporter aux pages II et III de ce feuillet.

Terminer la prière, par l'oraison psalmique (proposée à la fin de chaque psaume), puis la récitation du Notre Père, avant de prononcer le verset de conclusion.

Bénissons le Seigneur *(soliste)*
Nous rendons grâce à Dieu *(tous)*

Ps 84 (hébreu 85)

Tu as aimé, Seigneur, cette terre

« Par le Sauveur, tombé en terre, Dieu a béni sa terre » (Origène)

De retour de l'exil à Babylone, Israël aspire au salut messianique. Une parole de Dieu dans le culte lui retransmet des paroles de paix (v. 10-14).

Le peuple demande un signe, une parole pour s'assurer que le pardon lui est accordé. *« Fais-nous voir, Seigneur, ton amour et donne-nous ton Salut. »* (v. 8) *« J'écoute : Que dira le Seigneur ? »* (v. 9) Ainsi le Seigneur montrera son amour, en donnant le salut et la paix.

La réalité de la réconciliation est signifiée par la série *« Tu as fait revenir », « tu es revenu », « fais-nous revenir. » « Tu reviendras nous faire vivre »* : le signe du « retour » de Dieu et de nous vers lui.

L'auteur nous invite à la joie, presque à une danse, celle de la réconciliation dans l'amour en répétant *« cette terre », « notre terre », « ton peuple », « amour et vérité », « justice et paix. »*

Soyons dans la joie : « *Voici l'Époux* » qui vient. (Mt **25,** 6) Le Salut de Dieu est une alliance, un mariage entre le ciel et la terre. En Christ se noue l'alliance définitive : *« la vérité germera »* de la terre, et du ciel, *« la justice se penchera. »* (v. 12) Ses pas ont tracé notre chemin.

Dans la certitude que le Père nous a tout dit en son Fils, nous pouvons lui demander de faire encore grandir notre confiante adhésion, jamais assez totale.

2 Tu as aimé, Seigneur, cette terre,
tu as fait revenir les déportés de Jacob ;
3 tu as ôté le péché de ton peuple,
tu as couvert toute sa faute ;
4 tu as mis fin à toutes tes colères,
tu es revenu de ta grande fureur.

5 Fais-nous revenir, Dieu, notre salut,
oublie ton ressentiment contre nous.
6 Seras-tu toujours irrité contre nous,
maintiendras-tu ta colère d'âge en âge ?

7 N'est-ce pas toi qui reviendras nous faire vivre
et qui seras la joie de ton peuple ?
8 Fais-nous voir, Seigneur, ton amour,
et donne-nous ton salut.

9 J'écoute : que dira le Seigneur Dieu ? +
Ce qu'il dit, c'est la paix
pour son peuple et ses fidèles ; *
qu'ils ne reviennent jamais à leur folie !
10 Son salut est proche de ceux qui le craignent,
et la gloire habitera notre terre.

11 Amour et vérité se rencontrent,
justice et paix s'embrassent ;
12 la vérité germera de la terre
et du ciel se penchera la justice.

13 Le Seigneur donnera ses bienfaits,
et notre terre donnera son fruit.
14 La justice marchera devant lui,
et ses pas traceront le chemin.

Quelques mots clés

Cette terre : il s'agit de la terre promise aux Pères. Ici, c'est la terre d'Israël où reviennent les exilés.

Tu as fait revenir : ce retour physique de l'exil peut aussi évoquer le **retour** à Dieu, la conversion.

Tes colères… Ta colère : l'exil a pu être perçu comme conséquence de l'infidélité d'Israël à son Dieu. Mais ce jugement n'est qu'un moment ; le retour, le salut diront l'amour, la grâce.

La paix : le *shalom*, c'est un sentiment de plénitude, d'achèvement et d'harmonie, qui repose sur le bien-être intégral. Ici c'est l'espérance d'une paix nouvelle et définitive.

Vérité : (de la racine hébraïque, être solide, ferme). Elle souligne la solidité des engagements ou de la parole donnée, et la fiabilité des personnes.

Plus j'accueille ta parole, Seigneur, plus je crois que tu es venu sauver, et non pas condamner. Je sais que tu ne te résous pas à nos ruptures d'Alliance.
Que cette espérance libère en tes disciples des énergies nouvelles de paix et de justice. Qu'ils soient le relais de ta bienveillance pour tout homme pécheur.

TEMPS ET MOMENTS : Avent - Amour, Conversion, Fidélité, Joie, Justice, Paix, Pardon, Renouveau.

Ps 87 (hébreu 88)

Seigneur, mon Dieu et mon salut

« C'est maintenant votre heure, c'est la domination des ténèbres » (Lc **22,** 53)

Prière individuelle d'appel au secours, c'est la lamentation d'un souffrant comme Job, le seul psaume à ne pas s'achever sur une note d'espoir.

Pourtant, c'est une prière intense, donc une manifestation de foi, une plainte qui s'expose en auto-présentation de sa misère la plus totale, peut-être celle d'un agonisant. Il souffre et il est dans l'angoisse.

Le Tu de Dieu et le Je du plaignant sont en continuelle alternance. Cette prière adressée au Seigneur, *« mon Dieu et mon salut »* (v. 2), restera cependant sans réponse.

On ne perçoit pas d'exaucement, mais ce n'est pas non plus du désespoir. Le suppliant sait qu'il a besoin d'être sauvé et sans doute pardonné et que Dieu seul peut le faire.

Ce familier du temple peut nous aider à en être conscient pour nous-mêmes.

La meilleure façon de réciter ce psaume est de le dire avec le Christ, d'en faire une prière du Christ à son Père.

Jésus-Christ, notre Pâque, est notre salut : lui qui *« apprit l'obéissance, par les souffrances de sa Passion… est devenu… la cause du salut éternel. »* (He **5,** 7-9)

« Qui parlera de ton amour dans la tombe ? » (v. 12). Eh bien oui, Jésus-Christ nous parle d'amour depuis les ténèbres de la Croix et depuis son tombeau devenu vide.

2 **Seigneur, mon Dieu et mon salut,**
dans cette nuit où je crie en ta présence,
3 **que ma prière parvienne jusqu'à toi,**
ouvre l'oreille à ma plainte.

4 **Car mon âme est rassasiée de malheur,**
ma vie est au bord de l'abîme ;
5 **on me voit déjà descendre à la fosse,**
je suis comme un homme fini.

6 **Ma place est parmi les morts,**
avec ceux que l'on a tués, enterrés,
ceux dont tu n'as plus souvenir,
qui sont exclus, et loin de ta main.

7 **Tu m'as mis au plus profond de la fosse,**
en des lieux engloutis, ténébreux ;
8 **le poids de ta colère m'écrase,**
tu déverses tes flots contre moi.

9 **Tu éloignes de moi mes amis,**
tu m'as rendu abominable pour eux ;
enfermé, je n'ai pas d'issue :
10 **à force de souffrir, mes yeux s'éteignent.**

Quelques mots clés

Malheur : cf. Ps 33.

La fosse : désigne le *shéol* ou **séjour des morts**. Pour les hébreux et les orientaux, c'était un lieu souterrain, profond. On y retrouve une forme d'existence diminuée dans les ténèbres, la poussière et le silence, sans relation avec Dieu.
L'orant dans sa détresse, son malheur, se voit déjà au séjour des morts.

Je t'appelle, Seigneur, tout le jour,
je tends les mains vers toi :
11 **fais-tu des miracles pour les morts ?**
leur ombre se dresse-t-elle pour t'acclamer ?

12 **Qui parlera de ton amour dans la tombe,**
de ta fidélité au royaume de la mort ?
13 **Connaît-on dans les ténèbres tes miracles,**
et ta justice, au pays de l'oubli ?

14 **Moi, je crie vers toi, Seigneur ;**
dès le matin, ma prière te cherche :
15 **pourquoi me rejeter, Seigneur,**
pourquoi me cacher ta face ?

16 **Malheureux, frappé à mort depuis l'enfance,**
je n'en peux plus d'endurer tes fléaux ;
17 **sur moi, ont déferlé tes orages :**
tes effrois m'ont réduit au silence.

18 **Ils me cernent comme l'eau tout le jour,**
ensemble ils se referment sur moi.
19 **Tu éloignes de moi amis et familiers ;**
ma compagne, c'est la ténèbre.

Quelques mots clés

Endurer tes fléaux : c'est une pensée difficile... Les malheurs qui arrivent à l'homme sont mis directement en relation avec le Dieu unique ! En fait il s'agit, loin de la facilité intellectuelle du dualisme (dieu du bien, dieu du mal), de poser, sous le regard de Dieu seul, la question du malheur.



A tous ceux qui sont en détresse, je veux prêter ma voix, Seigneur :
Viens chercher l'homme au plus profond du désespoir. Libère-le de la nuit de l'échec, de la dépression, de l'abandon, de l'emprisonnement, de l'exclusion…
Aux enfers de la désespérance, descends encore et toujours, et ramène à la lumière de la vie ceux qui sont tombés.
Au cœur de l'épreuve, donne-nous des frères pour nous tendre la main.

TEMPS ET MOMENTS : Epreuve, Maladie, Mort, Souffrance.

Ps 90 (hébreu 91)

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut

« Alors Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le démon » (Mt **4,** 1)

Ce psaume, récité à chaque dernière prière du soir, avant le repos (complies), invite à passer la nuit chez Dieu, dans son temple. Il figure parmi les psaumes de pèlerinage.

Parce qu'il est le Très-Haut, le Puissant, le psalmiste en fait son refuge, et, placé sous cette protection, il se sent protégé de tous les dangers (v. 1-2).

Mais s'il recourt, soir après soir, à cette protection divine, n'est-ce pas que l'homme se sait fragile, menacé de toutes parts ? Peut-être même est-il en train de traverser une épreuve…

C'est alors qu'à l'évocation de tous les dangers encourus (3-13), de la peste à la flèche, et des terreurs au malheur et au danger, répond l'énumération imagée de protections guerrières, rempart et forteresse, armure et bouclier.

Elles rendent celui qui est sûr de son Seigneur hors d'atteinte, jusqu'à être gardé par ses anges.

Une parole de Dieu - transmise sans doute par un prêtre, est donnée en réponse, promettant la délivrance, la protection, de longs jours, le salut (v. 14-16)...mais surtout l'assurance – et là sans doute est la pointe du psaume – que Dieu est avec l'homme dans son épreuve.

Alors qu'elle peut être le lieu où l'on fait l'expérience de l'éloignement de Dieu, voire de son abandon, Dieu nous répond : « Je suis avec celui qui est dans l'épreuve ».

Comme le Christ au désert, ou au calvaire, l'homme n'évite pas l'épreuve mais Dieu donne de la traverser.

1 **Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut**
et repose à l'ombre du Puissant,
2 **je dis au Seigneur : « Mon refuge,**
mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »

3 **C'est lui qui te sauve des filets du chasseur**
et de la peste maléfique ; *
4 **il te couvre et te protège.**
Tu trouves sous son aile un refuge :
sa fidélité est une armure, un bouclier.

5 **Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,**
ni la flèche qui vole au grand jour,
6 **ni la peste qui rôde dans le noir,**
ni le fléau qui frappe à midi.

7 **Qu'il en tombe mille à tes côtés, +**
qu'il en tombe dix mille à ta droite, *
toi, tu restes hors d'atteinte.

8 **Il suffit que tu ouvres les yeux,**
tu verras le salaire du méchant.
9 **Oui, le Seigneur est ton refuge ;**
tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

Quelques mots clés

Mon **refuge** : la métaphore qui sert à désigner Dieu est celle d'une citadelle avec ses remparts, image d'une ville imprenable. Face à l'adversité, Dieu en son temple est désigné comme refuge : *« l'abri du Très-Haut », « l'ombre du Puissant. »*
Cette image sécurisante du lieu de la présence de Dieu sera mise en question par les prophètes.

La peste… le fléau (**puissances du Mal**) : ces affirmations ne sont pas à prendre au pied de la lettre, le texte veut surtout souligner les merveilleuses possibilités de l'assistance divine.
Le Seigneur, tel un garde du corps, tient en respect les maladies perçues comme démoniaques : *« la peste qui rôde dans le noir », « le fléau qui frappe à midi »…*

10 **Le malheur ne pourra te toucher,**
ni le danger, approcher de ta demeure :
11 **il donne mission à ses anges**
de te garder sur tous tes chemins.

12 **Ils te porteront sur leurs mains**
pour que ton pied ne heurte les pierres ;
13 **tu marcheras sur la vipère et le scorpion,**
tu écraseras le lion et le Dragon.

14 **« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;**
je le défends, car il connaît mon nom.
15 **Il m'appelle, et moi, je lui réponds ;**
je suis avec lui dans son épreuve.

« Je veux le libérer, le glorifier ; +
16 **de longs jours, je veux le rassasier, ***
et je ferai qu'il voie mon salut. »

Quelques mots clés

Son **épreuve** : la maladie, le deuil, les échecs sont des épreuves qui affectent l'homme.
La parole de salut transmise à celui qui prie (*« moi, je lui réponds »*), sans doute par un prêtre au temple, assure que le Dieu de l'alliance n'est pas absent des difficultés de la vie (*« je suis avec lui »*).

Je veux le **libérer** : l'expérience concrète du salut est dite en terme de libération.
Dieu libère : c'est l'expérience fondatrice d'Israël. Son Dieu l'arrache à l'oppression (cf. l'Exode). Il peut délivrer du malheur son fidèle.



Lorsque survient l'épreuve, nous sommes tentés de croire que tu nous abandonnes.

Qui es-tu donc, toi qui révèles ton vrai visage sur les traits du condamné, pendu au gibet du Golgotha ? Quelle est donc cette protection qui n'écarte pas de nos vies les blessures et les épreuves de toutes sortes ?
Fais nous regarder comme autant de témoins ceux qui dans la nuit de l'épreuve te disent encore et plus que jamais leur confiance.

Temps et Moments : Carême - Combat spirituel, Confiance, Epreuve, Espérance, Souffrance.

Venez, crions de joie

Ps 94 (hébreu 95)

« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le fardeau et moi, je vous procurerai le repos » (Mt **11,** 28)

Ce psaume ouvre la liturgie du matin : *« Seigneur, ouvre mes lèvres et ma bouche publiera ta louange... »* Ce psaume invitatoire à la prière est un rituel communautaire (renouvellement d'alliance).

L'appel général à la louange (v. 1-2), est suivi d'une action de grâce pour l'œuvre de la création (v. 3-5) et d'une prière de reconnaissance pour l'œuvre de salut en lien direct avec la marche au désert (les 40 ans de l'Exode).

Au delà de la parole de jugement, il s'agit d'une invite pressante à écouter aujourd'hui la parole (v. 6-9) pour entrer dans son repos (v. 10-11).

Jésus au désert ne se laisse pas diviser par le diable. Durant 40 jours, comme Fils, il demeure fidèle. Il renouvelle, accomplit ainsi Israël et l'humanité. *«Ce n'est pas seulement de pain que l'homme doit vivre, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. »* (Mt **4,** 4)

1 **Venez, crions de joie pour le Seigneur,**
acclamons notre Rocher, notre salut !
2 **Allons jusqu'à lui en rendant grâce,**
par nos hymnes de fête acclamons-le !

3 **Oui, le grand Dieu, c'est le Seigneur,**
le grand roi au-dessus de tous les dieux :
4 **il tient en main les profondeurs de la terre,**
et les sommets des montagnes sont à lui ;
5 **à lui la mer, c'est lui qui l'a faite,**
et les terres, car ses mains les ont pétries.

6 **Entrez, inclinez-vous, prosternez-vous,**
adorons le Seigneur qui nous a faits.
7 **Oui, il est notre Dieu ; +**
nous sommes le peuple qu'il conduit,
le troupeau guidé par sa main.

Aujourd'hui écouterez-vous sa parole ? +
8 **« Ne fermez pas votre coeur comme au [désert,**
comme au jour de tentation et de défi,
9 **où vos pères m'ont tenté et provoqué,**
et pourtant ils avaient vu mon exploit.

10 **« Quarante ans leur génération m'a déçu, +**
et j'ai dit : Ce peuple a le coeur égaré,
il n'a pas connu mes chemins.
Dans ma colère, j'en ai fait le serment
11 **Jamais ils n'entreront dans mon repos. »**

Quelques mots clés

Le Seigneur : YHWH, c'est le nom par excellence, le Dieu personnel révélé à Moïse. Il est créateur et Rocher sauveur, cheminant avec son peuple comme avec chacun.

Acclamons notre Rocher : cf. Ps 41.

Le peuple : *« Je suis ton Dieu, tu es mon peuple »* telle est la parole fondatrice de l'alliance entre Dieu et Israël. Oui, *« il est notre Dieu. »*

Écouterez-vous sa parole ? :
La foi comme écoute amoureuse et accueil de la Parole, devient active et obéissante. Dieu ne désespère pas d'un retour : chaque jour la question est posée.

Coeur : siège des facultés et de la personnalité humaine, d'où naissent pensées et sentiments, paroles, décisions, actions.

Jamais ils n'entreront dans mon repos :
c'est une parole dure de jugement, une invective en forme d'avertissement pour qu'Israël tire des leçons de son histoire et revienne vers Dieu.
Le jugement n'est pas le dernier mot de Dieu, c'est aussi un appel !

Quelle merveille si tout homme pouvait s'extasier, au lever du jour, et pousser ce cri de joie vers toi, Seigneur ! Garde-nous de jamais douter de ton amour. Dans la joie, donne-nous de savoir dire merci… Dans la difficulté et la tristesse, donne-nous de nous tourner vers toi.

TEMPS ET MOMENTS : Carême - Action de grâce, Conversion, Épreuve, Parole, Souffrance.

Ps 97 (hébreu 98)

Chantez au Seigneur un chant nouveau

« Vous serez mes témoins jusqu'aux extrémités de la terre. » (Ac **1,** 8)

Cet hymne célèbre le règne de Dieu qui vient. Il invite à la louange les Israélites (v. 1-3), tous les peuples de la terre (v. 4-6) et la nature elle-même (v. 7-9) car il est Roi et juge de la terre. Il renouvelle son salut à Israël et vient juger le monde avec justice.
Que tous proclament : « Le Seigneur est Roi » !

La prière que Jésus nous a apprise : *« Notre Père... que ton règne vienne »*, nous y invite.

Jésus, par sa parole, ses actes, des signes et des prodiges, révèle que *« le règne de Dieu est tout proche. »* (Mc **1,** 14). Le roi de l'univers, c'est lui, les bras largement ouverts sur la croix, il est venu sauver tous les hommes...

Il reviendra dans la gloire juger les vivants et les morts : *« Oui, je viens sans tarder. - Amen, viens Seigneur Jésus. »* (Ap **22,** 20)

1 **Chantez au Seigneur un chant nouveau,**
car il a fait des merveilles ;
par son bras très saint, par sa main puissante,
il s'est assuré la victoire.

2 **Le Seigneur a fait connaître sa victoire**
et révélé sa justice aux nations ;
3 **il s'est rappelé sa fidélité, son amour,**
en faveur de la maison d'Israël ;
la terre tout entière a vu
la victoire de notre Dieu.

4 **Acclamez le Seigneur, terre entière,**
sonnez, chantez, jouez ;
5 **jouez pour le Seigneur sur la cithare,**
sur la cithare et tous les instruments ;
6 **au son de la trompette et du cor,**
acclamez votre roi, le Seigneur !

7 **Que résonnent la mer et sa richesse,**
le monde et tous ses habitants ;
8 **que les fleuves battent des mains,**
que les montagnes chantent leur joie,
9 **à la face du Seigneur, car il vient**
pour gouverner la terre, *
pour gouverner le monde avec justice
et les peuples avec droiture !

Quelques mots clés

Sa justice aux nations : cf. Ps 71.

Votre roi, le Seigneur ! : Dieu est le Roi d'Israël et de toutes les nations. Sa royauté est universelle.
« La victoire de notre Dieu », le salut de l'Exode en est l'exemple fondamental. C'est un message pour tous les peuples.



La Résurrection de ton fils est une victoire offerte à toutes les nations, Seigneur, et dans chaque continent des disciples la célèbrent.
Que l'annonce de l'Evangile résonne pour tous comme une invitation à la joie et à la louange !

TEMPS ET MOMENTS : Noël, Épiphanie - Annonce, Louange.

Acclamez le Seigneur, terre entière

Ps 99 (hébreu 100)

« Que la paix du Christ règne dans vos coeurs ! Vivez dans l'action de grâce » (Col **4,** 15)

Ce psaume est un invitatoire à la louange. Toute la terre est invitée à célébrer le Dieu d'Israël (v. 1 s) ; et Israël lui-même est exhorté à venir en pèlerinage *« dans sa maison lui rendre grâce »,* dire merci (v. 3 s) car *« le Seigneur est bon »,* il est fidèle (v. 5).

Le Christ a fait de toute son existence une offrande à Dieu, *« il prit du pain ; après avoir rendu grâces, il le rompit et le leur donna, en disant : "Ceci est mon corps, donné pour vous »* (Lc **22,** 19).

A la messe, qui rassemble le peuple convoqué par Dieu, nous sommes entraînés dans cette même action de grâce, invités à faire de notre propre vie une offrande à Dieu.

1 **Acclamez le Seigneur, terre entière,**
2 **servez le Seigneur dans l'allégresse,**
venez à lui avec des chants de joie !

3 **Reconnaissez que le Seigneur est Dieu**
il nous a faits, et nous sommes à lui,
nous, son peuple, son troupeau.

4 **Venez dans sa maison lui rendre grâce,**
dans sa demeure chanter ses louanges ;
rendez-lui grâce et bénissez son nom !

5 **Oui, le Seigneur est bon,**
éternel est son amour,
sa fidélité demeure d'âge en âge.

Quelques mots clés

Terre entière : cf. Ps 46.

Nous, son **peuple,** son troupeau : cf. Ps 94.

Sa **maison...** sa demeure : le temple est la maison de Dieu, le lieu où réside son nom (c'est-à-dire le lieu de sa présence). La spiritualité liée au temple comme habitation de Dieu est un courant qui traverse la Bible. Mais les prophètes interrogeront ce modèle.

Dieu fidèle, dans nos villages et nos quartiers, les églises sont signes de ta présence au cœur du monde. Donne à ceux qui s'y rassemblent encore une joie communicative, une joie qui invite à rendre grâce et à bénir, quand vient la tentation de la critique et de la médisance.
Ouvre nos lèvres, et nos bouches publieront ta louange !

Temps et Moments : Action de grâce, Amour, Église, Fidélité.

Ps 102 (hébreu 103)

Bénis le Seigneur, ô mon âme

« Lumière d'en haut, le Soleil levant nous guide » (Lc **2,** 78)

Cet hymne d'action de grâce du psalmiste qui a recouvré la santé du corps et de l' « *âme* » invite d'autres à bénir et louer avec toute la création le Seigneur miséricordieux (entrée, v. 1-2, finale v. 20-22). D'abord à cause de ce qu'il fait : il pardonne, guérit, rachète, couronne d'amour, rassasie, fait oeuvre de justice, se fait connaître (v. 3-5).

Ensuite à cause de ce qu'il est « *Seigneur de tendresse et de pitié, lent à la colère et plein d'amour* » (v. 8s). Oui, il se souvient de la fragilité de notre condition humaine faite de « *poussière* » et d'un « *souffle qui passe* » (v. 14-16). Puissante est sa miséricorde et sa tendresse est incommensurable : celle d'un Père aimant.

A nous de garder vive la mémoire « *de ses bienfaits* » (v. 1 s), pour ne pas les oublier. A l'avènement de Jésus préside la miséricorde de Dieu chantée par Marie : « *Son amour s'étend d'âge en âge* » (Lc **1,** 50).

Peu de psaumes disent aussi bien ce que le Christ en sa personne nous montrera : son coeur doux et humble, tout accueillant au pécheur.

1 **Bénis le Seigneur, ô mon âme,**
bénis son nom très saint, tout mon être !
2 **Bénis le Seigneur, ô mon âme,**
n'oublie aucun de ses bienfaits !

3 **Car il pardonne toutes tes offenses**
et te guérit de toute maladie ;
4 **il réclame ta vie à la tombe**
et te couronne d'amour et de tendresse ;
5 **il comble de biens tes vieux jours :**
tu renouvelles, comme l'aigle, ta jeunesse.

6 **Le Seigneur fait oeuvre de justice,**
il défend le droit des opprimés.
7 **Il révèle ses desseins à Moïse,**
aux enfants d'Israël ses hauts faits.

8 **Le Seigneur est tendresse et pitié,**
lent à la colère et plein d'amour ;
9 **il n'est pas pour toujours en procès,**
ne maintient pas sans fin ses reproches ;
10 **il n'agit pas envers nous selon nos fautes,**
ne nous rend pas selon nos offenses.

11 **Comme le ciel domine la terre,**
fort est son amour pour qui le craint ;
12 **aussi loin qu'est l'orient de l'occident,**
il met loin de nous nos péchés ;
13 **comme la tendresse du père pour ses fils,**
la tendresse du Seigneur pour qui le craint !

14 **Il sait de quoi nous sommes pétris,**
il se souvient que nous sommes poussière.
15 **L'homme ! ses jours sont comme l'herbe ;**
comme la fleur des champs, il fleurit :
16 **dès que souffle le vent, il n'est plus,**
même la place où il était l'ignore.

Quelques mots clés

Mon **âme :** la conception hébraïque de l'homme n'est pas dualiste (corps opposé à âme). L'âme, c'est tout l'homme comme être animé. La vision de l'être humain est pour le psalmiste unitaire.

Il **pardonne :** le pardon est un des effets de la miséricorde de Dieu. Cette dernière est la qualité fondamentale du Dieu de l'alliance. C'est dans son être même que Dieu se définit par la miséricorde, mais c'est au cours d'une histoire marquée par le péché, qu'Israël a fait l'expérience de l'infinie nouveauté et de la puissance re-créatrice du pardon. *« Comme la tendresse du père pour ses fils, la tendresse du Seigneur pour qui le craint ! »*

De tendresse : cf. Miséricorde, Ps 50.

Qui le craint : cf. Crainte de Dieu, Ps 33

17 **Mais l'amour du Seigneur, sur ceux qui le craignent,**
est de toujours à toujours, *
et sa justice pour les enfants de leurs enfants,
18 **pour ceux qui gardent son alliance**
et se souviennent d'accomplir ses volontés.
19 **Le Seigneur a son trône dans les cieux :**
sa royauté s'étend sur l'univers.

20 **Messagers du Seigneur, bénissez-le,**
invincibles porteurs de ses ordres, *
attentifs au son de sa parole !
21 **Bénissez-le, armées du Seigneur,**
serviteurs qui exécutez ses désirs !
22 **Toutes les oeuvres du Seigneur, bénissez-le,**
sur toute l'étendue de son empire !

Bénis le Seigneur, ô mon âme !

Quelques mots clés

Son **alliance :** c'est un concept dynamique qui traduit l'engagement de Dieu dans l'histoire, à tel point que la Bible est l'histoire de l'alliance. Elle se fonde sur l'initiative gracieuse de Dieu qui se lie (avec l'humanité, avec Israël).



*L'homme extérieur va vers sa ruine, mais l'homme intérieur se renouvelle de jour en jour… (*2 Co **4,** 16). Nos jours sont comme l'herbe, Seigneur, mais ton souffle nous traverse et nous emporte. Donne-nous l'éternelle jeunesse de la foi. Que ce qui est poussière en nous retourne à la poussière, que ce qui est lumière soit de toujours à toujours !

TEMPS ET MOMENTS : Action de grâce, Amour, Fidélité, Pardon, Renouveau.

Ps 116 (hébreu 117)

Louez le Seigneur, tous les peuples

« Je le déclare, c'est en raison de la miséricorde de Dieu que les nations païennes peuvent lui rendre gloire » (Rm ***15,*** *9)*

C'est le psaume le plus court de tout le psautier, seulement deux versets ! Mais un condensé très riche en forme d'acclamation. Tout y est, réduit à l'essentiel : amour et fidélité de Dieu, dynamisme créateur et vainqueur. C'est un appel à la louange universelle du Seigneur *« Tous les peuples... tous les pays.»* (v. 1).

La victoire de la Résurrection du Christ doit être proclamée dans le monde entier : *« De toutes les nations faites des disciples. »* (Mt **28,** 19)

« Rien ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur. » (Rm **8,** 39) Alléluia !

1 **Louez le Seigneur, tous les peuples ;**
fêtez-le, tous les pays !

2 **Son amour envers nous s'est montré le plus fort ;**
éternelle est la fidélité du Seigneur !



Les prières les plus courtes sont-elles les meilleures ? Une chose est sûre : toute bénédiction vient de toi, Seigneur. Tu es la source de toute paix, de toute vie. Oui, tout vient de toi… Et notre vie n'est que plus belle lorsque nous faisons monter vers toi le chant de notre louange et de notre reconnaissance !

TEMPS ET MOMENTS : Annonce (de la Bonne Nouvelle), Louange.

Ps 117 (hébreu 118)

Alléluia ! Rendez grâce au Seigneur : Il est bon !

« La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs est devenue la pierre d'angle » (Mt **21,** 42)

Psaume d'action de grâce, c'est le psaume pascal par excellence : celui qui était chanté par le peuple d'Israël au 7ème jour de la fête des Tentes, celui que Jésus a chanté avec ses apôtres à la Cène et qui est chanté par l'Église à Pâques. Il exprime la joie de celui qui, s'appuyant sur le Seigneur, a été sauvé d'une situation périlleuse, de l'angoisse, d'attaques d'ennemis, voire d'une menace de mort (1ère partie : v. 1-13).

Mais les épreuves sont au passé…C'est maintenant le temps du salut et de la fête (2ème partie : v. 14-29). Le psalmiste monte au Temple parmi les acclamations, comme Jésus entrera à Jérusalem, au cri de "*Béni soit au nom du Seigneur celui qui vient*" (acclamation messianique reprise de ce psaume).

Fête des Rameaux qui est comme la préfiguration de la victoire du Christ, de sa résurrection, après qu'il ait vécu les affres de la Passion.
Le Christ mort et ressuscité, « *pierre rejetée* » devenue « *pierre d'angle* », est la cause de notre joie, la joie de Pâques (cf. v. 22-24)

Et invitation pour nous, dans des situations inquiétantes de persécution et même de danger mortel, à nous « *appuyer sur le Seigneur* » (v. 8), car « *Il est bon* » (v. 1.29). Il nous aime de toujours à toujours.

Alléluia !

1 **Rendez grâce au Seigneur : Il est bon ! ***
Éternel est son amour !

2 **Oui, que le dise Israël :**
Éternel est son amour ! +
3 **Que le dise la maison d'Aaron :**
Éternel est son amour ! *
4 **Qu'ils le disent, ceux qui craignent le Seigneur :**
Éternel est son amour !

5 **Dans mon angoisse j'ai crié vers le Seigneur,**
et lui m'a exaucé, mis au large.
6 **Le Seigneur est pour moi, je ne crains pas ;**
que pourrait un homme contre moi ?
7 **Le Seigneur est avec moi pour me défendre,**
et moi, je braverai mes ennemis.

8 **Mieux vaut s'appuyer sur le Seigneur**
que de compter sur les hommes ; *
9 **mieux vaut s'appuyer sur le Seigneur**
que de compter sur les puissants !

Quelques mots clés

Alléluia ! : signifie louez YHWH (le Seigneur). Les psaumes de Pâques s'ouvrent par cet appel solennel à la louange. L'expression est aussi reprise dans nos prières, nos liturgies.

Rendez grâce : reconnaître la bienveillance de Dieu, son action dans l'histoire en lui disant merci. C'est le mouvement d'**action de grâce**, qui consiste à bénir Dieu, en laissant monter vers lui la reconnaissance pour le bien qu'il nous fait.

Il est bon ! : la **bonté** est une caractéristique fondamentale de Dieu qui dit sa bienveillance, *« son amour»*.

Éternel est son amour (= sa fidélité) **:** c'est aussi sa bonté, sa tendresse. Dans la perspective de l'alliance, cette notion souligne la loyauté, la fidélité du Seigneur à son engagement.

10 Toutes les nations m'ont encerclé :
au nom du Seigneur, je les détruis !
11 Elles m'ont cerné, encerclé :
au nom du Seigneur, je les détruis !
12 Elles m'ont cerné comme des guêpes : +
(— ce n'était qu'un feu de ronces —) *
au nom du Seigneur, je les détruis !

13 On m'a poussé, bousculé pour m'abattre ;
mais le Seigneur m'a défendu.
14 Ma force et mon chant, c'est le Seigneur ;
il est pour moi le salut.

15 Clameurs de joie et de victoire *
sous les tentes des justes :
« Le bras du Seigneur est fort,
16 le bras du Seigneur se lève, *
le bras du Seigneur est fort ! »

17 Non, je ne mourrai pas, je vivrai
pour annoncer les actions du Seigneur :
18 il m'a frappé, le Seigneur, il m'a frappé,
mais sans me livrer à la mort.

19 Ouvrez-moi les portes de justice :
j'entrerai, je rendrai grâce au Seigneur.
20 « C'est ici la porte du Seigneur :
qu'ils entrent, les justes ! »
21 Je te rends grâce car tu m'as exaucé :
tu es pour moi le salut.
22 La pierre qu'ont rejetée les bâtisseurs
est devenue la pierre d'angle :
23 c'est là l'oeuvre du Seigneur,
la merveille devant nos yeux.
24 Voici le jour que fit le Seigneur,
qu'il soit pour nous jour de fête et de joie !

Quelques mots clés

Jour de fête : ici, c'est la fête de Pâques, le mémorial de la libération de l'esclavage.

25 Donne, Seigneur, donne le salut !
Donne, Seigneur, donne la victoire !

26 Béni soit au nom du Seigneur
celui qui vient ! *
De la maison du Seigneur,
nous vous bénissons !

27 Dieu, le Seigneur, nous illumine.
Rameaux en main, formez vos cortèges
jusqu'auprès de l'autel.

28 Tu es mon Dieu, je te rends grâce, *
mon Dieu, je t'exalte !

29 **Rendez grâce au Seigneur :** Il est bon ! *
Éternel est son amour !

Quelques mots clés

Donne le salut : en hébreu, c'est l'expression « *Hosanna !* » Elle est devenu une acclamation, un cri de joie. Nous la reprenons dans la liturgie de la messe.

Le salut (la victoire) a plutôt dans le Premier Testament le sens de délivrance d'un danger précis, d'une catastrophe ou d'un ennemi concret et visible. Dieu délivre de l'agresseur, de l'ennemi, des périls corporels ou de l'angoisse.



Chaque dimanche, premier jour de la semaine, nous chantons la victoire du Ressuscité.
Lorsque nous traversons l'épreuve, puissions-nous ne jamais oublier, Seigneur, que l'amour ne peut se dissoudre en l'oubli et que la mort ne peut nous garder dans la nuit…

TEMPS ET MOMENTS : Pâques - Action de grâce, Amour, Confiance, Espérance, Fidélité, Libération.

Ps 118 (hébreu 119)

Heureux les hommes intègres dans leurs voies

« Le terme de la Loi, c'est le Christ » (Rm **10,** 4)

Le plus long psaume : 22 strophes correspondant aux 22 lettres de l'alphabet hébreu soit 176 versets ! Nous en présentons des extraits : Aleph (v. 1-8), Teth (v. 65-72) et Taw (v. 169-176). C'est un éloge de la parole multiforme du Dieu de l'alliance, de son enseignement, de la loi comme voie à suivre. Un sage, après l'exil, avec un langage amoureux, médite sur son attachement passionné à la parole du Seigneur.

Aleph : le Seigneur bénit ceux qui suivent ses voies. Le psaume s'ouvre par une béatitude, une promesse de bonheur pour *« les hommes intègres dans leurs voies qui marchent suivant la loi du Seigneur. »* (v. 1)
Seigneur *« ne m'abandonne pas »* (v. 8), car je garde tes voies.

Teth : le psalmiste qui fut naguère un pécheur égaré (cf. v. 67) possède maintenant, malgré les violentes attaques dont il est l'objet (v. 69), la vraie sagesse. Tout ce qui vient du Seigneur est un bien, même l'affliction qui fait connaître sa loi.

Taw : L'homme s'égare comme *« une brebis perdue »* (v. 176), mais, par sa loi, le Seigneur vient à son aide, afin qu'il chante sa louange. »

L'ambiance du psaume 118 est déjà celle où Jésus va vivre et enseigner. L'épître aux Hébreux fait dire au Christ entrant dans le monde *« Me voici, mon Dieu, je suis venu pour faire ta volonté... »* (Ps **40,** 8 s ; Hb **10,** 7). Jésus nous offre cette béatitude : *« Heureux... ceux qui entendent la parole de Dieu et qui la gardent »* (Lc **11,** 28).

Aleph

1 **Heureux les hommes intègres dans leurs voies**
qui marchent suivant la loi du Seigneur !
2 **Heureux ceux qui gardent ses exigences,**
ils le cherchent de tout coeur !
3 **Jamais ils ne commettent d'injustice,**
ils marchent dans ses voies.
4 **Toi, tu promulgues des préceptes**
à observer entièrement.
5 **Puissent mes voies s'affermir**
à observer tes commandements !
6 **Ainsi je ne serai pas humilié**
quand je contemple tes volontés.
7 **D'un coeur droit, je pourrai te rendre grâce,**
instruit de tes justes décisions.
8 **Tes commandements, je les observe :**
ne m'abandonne pas entièrement.

Teth

65 **Tu fais le bonheur de ton serviteur,**
Seigneur, selon ta parole.
66 **Apprends-moi à bien saisir, à bien juger :**
je me fie à tes volontés.
67 **Avant d'avoir souffert, je m'égarais ;**
maintenant, j'observe tes ordres.
68 **Toi, tu es bon, tu fais du bien :**
apprends-moi tes commandements.
69 **Des orgueilleux m'ont couvert de calomnies :**
de tout coeur, je garde tes préceptes.

Quelques mots clés

La loi du Seigneur ! : en hébreu la *torah* (instruction ou enseignement). Elle montre la direction : c'est d'abord une orientation pratique dans la vie. La traduction par loi risque d'être réductrice : il s'agit plutôt d'une marche à suivre, d'une orientation de vie. Elle est dans les psaumes toujours mise en relation avec Dieu

Avoir souffert : l'expérience de la souffrance sera pour le psalmiste pensée dans sa relation à Dieu comme lieu d'apprentissage. Selon une conception traditionnelle, les épreuves de l'existences ne sont pas comprises séparément de Dieu. C'est pour lui qui *« s'égarait »*, le lieu d'un retour vers Dieu.

70 Leur coeur, alourdi, s'est fermé ;
moi, je prends plaisir à ta loi.
71 C'est pour mon bien que j'ai souffert,
ainsi, ai-je appris tes commandements.
72 Mon bonheur, c'est la loi de ta bouche,
plus qu'un monceau d'or ou d'argent.

Taw

169 Que mon cri parvienne devant toi,
éclaire-moi selon ta parole, Seigneur.
170 Que ma prière arrive jusqu'à toi ;
délivre-moi selon ta promesse.
171 Que chante sur mes lèvres ta louange,
car tu m'apprends tes commandements.
172 Que ma langue redise tes promesses,
car tout est justice en tes volontés.
173 Que ta main vienne à mon aide,
car j'ai choisi tes préceptes.
174 J'ai le désir de ton salut, Seigneur :
ta loi fait mon plaisir.
175 Que je vive et que mon âme te loue !
Tes décisions me soient en aide !
176 Je m'égare, brebis perdue : *
viens chercher ton serviteur.
Je n'oublie pas tes volontés.

Quelques mots clés

Ta promesse... tes promesses : en Israël, les promesses sont les clés d'une histoire du salut, laquelle est l'accomplissement des paroles et des serments de Dieu.
Pour le psalmiste, elles fondent son espérance, elles s'appuient sur l'engagement de Dieu, qui ne saurait décevoir.



Seigneur Jésus, toi seul as vécu pleinement cette loi qui donne vie. Inscris au plus profond de mes désirs la volonté d'aimer comme tu as aimé. Donne-moi de consentir à la Parole qui ne peut tromper quiconque. Viens à mon aide quand je trébuche sur le chemin de la fidélité.

TEMPS ET MOMENTS : Amour, Connaissance, Désir, Joie, Obéissance, Parole.

Ps 129 (hébreu 130)

Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur

« Il sauvera son peuple de ses péchés »(Mt **1,** 22)

Quel psaume exprime, mieux que celui-là, tout à la fois le cri de l'homme « au fond du trou » (selon l'expression populaire imagée) en même temps que sa confiance et son espérance en son Seigneur ?

C'est un des psaumes de pèlerinage : image peut-être du chemin à faire depuis les profondeurs dans lesquelles l'homme est plongé, comme englué, pour parvenir jusqu'à la proximité de son Seigneur.

Mais c'est une distance infinie que seul l'amour de Dieu peut parcourir.

Or ne l'a-t-il pas déjà fait en nous donnant son Fils, venu nous racheter de toutes nos fautes ?

Reste au psalmiste à tenir son âme dans l'espérance, la garder dans l'attente, se poster en veilleur, guetter l'aurore, c'est-à-dire les signes de résurrection dans sa vie : signes de pardon, d'amour, de rachat.

Ce psaume, repris pour les funérailles, est un cri d'espérance et d'intercession pour nos défunts, adressé au Seigneur riche en miséricorde.

1 **Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur,**
2 **Seigneur, écoute mon appel ! ***
Que ton oreille se fasse attentive
au cri de ma prière !

3 **Si tu retiens les fautes, Seigneur**
Seigneur, qui subsistera ? *
4 **Mais près de toi se trouve le pardon**
pour que l'homme te craigne.

5 **J'espère le Seigneur de toute mon âme ; ***
je l'espère, et j'attends sa parole.

6 **Mon âme attend le Seigneur**
plus qu'un veilleur ne guette l'aurore. *
Plus qu'un veilleur ne guette l'aurore,
7 **attends le Seigneur, Israël.**

Oui, près du Seigneur, est l'amour ;
près de lui, abonde le rachat. *
8 **C'est lui qui rachètera Israël**
de toutes ses fautes.

Quelques mots clés

Je crie vers toi, Seigneur : cf. Ps 21.

Pour que l'homme te craigne : cf. Ps 33.

Mon âme attend le Seigneur : cf. Ps 130.

C'est lui qui rachètera : cf. Ps 33.

Au plus bas que je puisse tomber, je crois que tu viendras me chercher, Seigneur. Voici que je rejoins l'immense chaîne de tous ceux qui ont crié vers toi leur confiance. Un jour, je l'espère, avec eux et tous les miens qui m'auront précédé dans la mort, je verrai ta bonté sur la terre des vivants !

TEMPS ET MOMENTS : Avent - Confiance, Espérance, Funérailles, Pardon, Parole, Pèlerinage, Supplication.

Ps 130 (hébreu 131)

Seigneur, je n'ai pas le coeur fier

« Devenez mes disciples, car je suis doux et humble de coeur » (Mt **11,** 29)

Ce psaume de pèlerinage est un des « cantiques des montées » (à Jérusalem). C'est un chant de confiance : son auteur y exprime sa propre expérience intérieure et il invite les fidèles du Seigneur à pratiquer l'humilité et l'abandon entre les mains de Dieu.

Ce « cantique de l'enfance spirituelle » dit en quelques mots très simples la paix de l'être humain avec Dieu.

La 1ère strophe dit l'humilité, l'absence d'arrogance, de superbe et de démesure.

La 2ème, l'apaisement : aujourd'hui, tel un enfant sevré qui dort tranquille sur le sein de sa mère, il est heureux, devenu calme et peut s'appuyer, en toute sérénité, sur Dieu. Cette leçon de confiance s'élargit *in fine* à tout le peuple d'Israël.

Cet idéal se réalisera en Jésus *« doux et humble de coeur »* (Mt **11,** 29). et sera proposé à ses disciples : *« Heureux les doux : ils obtiendront la terre promise ! »* (Mt **5,** 4)

Cette voie de l'enfance spirituelle reste toujours d'actualité. Sainte Thérèse de Lisieux découvrira sa petite voie d'abandon dans les bras de Jésus et se laissera ainsi élever jusqu'au ciel.

1 **Seigneur, je n'ai pas le coeur fier**
ni le regard ambitieux ; *
je ne poursuis ni grands desseins,
ni merveilles qui me dépassent.

2 **Non, mais je tiens mon âme**
égale et silencieuse ; *
mon âme est en moi comme un enfant,
comme un petit enfant contre sa mère.

3 **Attends le Seigneur, Israël, ***
maintenant et à jamais.

Quelques mots clés

Comme un enfant... un petit enfant : comme celui qui a toute confiance, qui repose sur le sein de sa mère. Ainsi en est-il pour celui qui repose sur le sein de Dieu.

Attends le Seigneur : le psalmiste exhorte Israël à partager son espérance, sa confiance envers celui dont il est sûr.Le Seigneur vient !



Donne-moi, Seigneur, la confiance de l'enfant. Donne-moi d'apprécier les simples cadeaux de la vie quotidienne, sans chercher à briller aux yeux des autres. Que la mémoire de la tendresse maternelle me rappelle la gratuité de ton amour.

TEMPS ET MOMENTS : Pèlerinage

Ps 138 (hébreu 139)

Tu me scrutes, Seigneur, et tu sais

« Qui a connu la pensée du Seigneur ? Qui a été son conseiller ? » (Rm **11,** 34)

Le Seigneur est d'abord celui qui sait, qui scrute et qui connaît l'homme mieux que ce dernier ne se connaît lui-même. Parce qu'il en est le créateur. Et parce qu'il reste proche, très proche de sa création.

N' y a-t-il pas alors risque d'aliénation, perte de liberté de l'homme ? « *Où m'enfuir, loin de ta face ?* » Non, car il s'agit de guider l'homme pour l'amener à la lumière (v. 11-12).

Alors ce dernier découvre l'être étonnant qu'il est, mystère de son origine que seul Dieu détient. Au savoir prodigieux du Seigneur (v. 6) fait donc écho la reconnaissance émerveillée de l'homme devant le prodige qu'il est (v. 14).

Reste que l'homme, si prodigieux soit-il, demeure incapable de pénétrer les pensées de Dieu.

Et c'est là, qu'étonnamment, surgissent les impies, ennemis de Dieu... « *Comment ne pas haïr tes ennemis, Seigneur ?* » (v. 21)

N'est-ce pas pour le psalmiste une manière d'exorciser sa propre violence ?

Quant à nous, comment entendre ces paroles de haine ?

Et surtout, comment les mettre en rapport avec la recommandation du Christ sur l'amour des ennemis ?

1 **Tu me scrutes, Seigneur, et tu sais ! +**
2 **Tu sais quand je m'assois, quand je me lève ;**
de très loin, tu pénètres mes pensées.

3 **Que je marche ou me repose, tu le vois,**
tous mes chemins te sont familiers.
4 **Avant qu'un mot ne parvienne à mes lèvres,**
déjà, Seigneur, tu le sais.

5 **Tu me devances et me poursuis, tu m'enserres,**
tu as mis la main sur moi.
6 **Savoir prodigieux qui me dépasse,**
hauteur que je ne puis atteindre !

7 **Où donc aller, loin de ton souffle ?**
où m'enfuir, loin de ta face ?
8 **Je gravis les cieux : tu es là ;**
je descends chez les morts : te voici.

9 **Je prends les ailes de l'aurore**
et me pose au-delà des mers :
10 **même là, ta main me conduit,**
ta main droite me saisit.

11 **J'avais dit : « Les ténèbres m'écrasent ! »**
mais la nuit devient lumière autour de moi.
12 **Même la ténèbre pour toi n'est pas ténèbre,**
et la nuit comme le jour est lumière !

Quelques mots clés

Tu me scrutes, Seigneur, et tu sais ! : ce n'est pas, comme d'aucuns l'ont pensé, du voyeurisme de la part de Dieu ! Mais c'est dire le lien intime, le souci de Dieu pour l'homme.

Tu sais quand je m'assois, quand je me lève... : le Seigneur ne téléguide pas l'histoire des hommes, mais il est un Dieu proche de sa créature.

13 C'est toi qui as créé mes reins,
qui m'as tissé dans le sein de ma mère.
14 Je reconnais devant toi le prodige,
l'être étonnant que je suis : *
étonnantes sont tes oeuvres
toute mon âme le sait.

15 Mes os n'étaient pas cachés pour toi *
quand j'étais façonné dans le secret,
modelé aux entrailles de la terre.

16 J'étais encore inachevé, tu me voyais ; *
sur ton livre, tous mes jours étaient inscrits,
recensés avant qu'un seul ne soit !

17 Que tes pensées sont pour moi difficiles,
Dieu, que leur somme est imposante !
18 Je les compte : plus nombreuses que le sable !
Je m'éveille : je suis encore avec toi.

19 [Dieu, si tu exterminais l'impie !
Hommes de sang, éloignez-vous de moi !
20 Tes adversaires profanent ton nom :
ils le prononcent pour détruire.

21 Comment ne pas haïr tes ennemis, Seigneur,
ne pas avoir en dégoût tes assaillants ?
22 Je les hais d'une haine parfaite,
je les tiens pour mes propres ennemis.]

23 Scrute-moi, mon Dieu, tu sauras ma pensée
éprouve-moi, tu connaîtras mon coeur.
24 Vois si je prends le chemin des idoles,
et conduis-moi sur le chemin d'éternité.

Quelques mots clés

C'est toi qui as créé mes reins : cf. Ps 8.

Sur ton livre : il ne s'agit pas de prédestination, comme si la vie de l'homme était écrite à l'avance, mais d'un appel à la confiance.
Notre existence est entre les mains de Dieu et non ballottée par les forces obscures du destin.

Haïr tes ennemis : Le psalmiste, dans son zèle, voit dans les ennemis de Dieu (l'impie, les meurtriers, les profanateurs) ses propres ennemis.
Si la haine, la violence font bien partie de notre condition humaine, elles demandent à être non pas niées mais travaillées, converties.



Quelle merveille que l'œuvre de tes mains, Seigneur. Plus la science m'en apprend, plus je réalise l'infini de ton amour créateur.
Toi qui nous connais mieux que nous-mêmes, porte sur nous le regard qui redonne confiance. Sois lumière dans l'obscurité de nos doutes et dans la nuit de l'épreuve.

TEMPS ET MOMENTS : Création.

Ps 144 (hébreu 145)

Je t'exalterai, mon Dieu, mon Roi

« Par sa bonté pour nous dans le Christ Jésus, Dieu voulait montrer, au long des âges futurs, la richesse infinie de sa grâce » (Ep **2,** 7)

Psaume du règne de Dieu, évoquant la grandeur de ce dernier telle celle d'un Roi, il est tout à la fois de louange et de bénédiction. Vibrantes louanges à la gloire du Roi pour ses hautes qualités : de bonté, de justice, de tendresse, de pitié, de vérité, de fidélité… Bénédictions enthousiastes et reconnaissantes pour ses œuvres : tant ses exploits et ses merveilles, que son soutien et sa proximité.

Et c'est la totalité de l'univers qui est ainsi englobée dans la bonté de Dieu (le mot « tout » revient une quinzaine de fois).

Ce que le peuple d'Israël disait de son Dieu et Roi ne pouvons-nous à notre tour, le dire du Christ ? Lui qui est venu nous annoncer cette proximité du Règne de Dieu, et en qui, à l'heure de sa Passion, *« tout est accompli »* (Jn **19,** 30) *« toujours et à jamais»* (v. 2).

1 **Je t'exalterai, mon Dieu, mon Roi,**
je bénirai ton nom toujours et à jamais !

2 **Chaque jour je te bénirai,**
je louerai ton nom toujours et à jamais.
3 **Il est grand, le Seigneur, hautement loué ;**
à sa grandeur, il n'est pas de limite.

4 **D'âge en âge, on vantera tes oeuvres,**
on proclamera tes exploits.
5 **Je redirai le récit de tes merveilles,**
ton éclat, ta gloire et ta splendeur.

6 **On dira ta force redoutable ;**
je raconterai ta grandeur.
7 **On rappellera tes immenses bontés ;**
tous acclameront ta justice.

8 **Le Seigneur est tendresse et pitié,**
lent à la colère et plein d'amour ;
9 **la bonté du Seigneur est pour tous,**
sa tendresse, pour toutes ses oeuvres.

10 **Que tes oeuvres, Seigneur, te rendent grâce**
et que tes fidèles te bénissent !
11 **Ils diront la gloire de ton règne,**
ils parleront de tes exploits,

Quelques mots clés

Nom : il dit l'identité profonde de l'être, il est comme sa « présence réelle ». D'où l'immense respect dont le nom de Dieu doit être l'objet.

Gloire : de la racine hébraïque, « avoir du poids, être lourd ». La gloire jaillit de la densité intérieure du Seigneur. C'est la manifestation, le rayonnement de son être, le « poids » de sa présence et de ses actions.

Justice : le mot hébreu a trois sens, le *droit* (objectif) des personnes, le *respect du droit* (= justice sociale) et enfin, la qualité d'une *relation à Dieu,* qui cherche à faire droit au projet de Dieu sur le monde.

Règne : la royauté de Dieu remonte aux origines, à son oeuvre de *création.* Israël en a reçu des *manifestations historiques* (délivrance de ses ennemis). Enfin cette royauté a une dimension *eschatologique,* qui se déploiera pleinement à la fin des temps.

12 **annonçant aux h<u>o</u>mmes tes exploits,**
la gloire et l'écl<u>a</u>t de ton règne :
13 **ton règne, un r<u>è</u>gne éternel,**
ton empire, pour les <u>â</u>ges des âges.

14 **Le Seigneur est vrai en to<u>u</u>t ce qu'il dit,**
fidèle en to<u>u</u>t ce qu'il fait.
Le Seigneur souti<u>e</u>nt tous ceux qui tombent,
il redresse to<u>u</u>s les accablés.

15 **Les yeux sur toi, to<u>u</u>s, ils espèrent :**
tu leur donnes la nourrit<u>u</u>re au temps voulu ;
16 **tu o<u>u</u>vres ta main :**
tu rassasies avec bont<u>é</u> tout ce qui vit.

17 **Le Seigneur est juste en to<u>u</u>tes ses voies,**
fidèle en to<u>u</u>t ce qu'il fait.
18 **Il est proche de ce<u>u</u>x qui l'invoquent,**
de tous ceux qui l'inv<u>o</u>quent en vérité.

19 **Il répond au désir de ce<u>u</u>x qui le craignent ;**
il écoute leur cr<u>i</u> : il les sauve.
20 **Le Seigneur garder<u>a</u> tous ceux qui l'aiment,**
mais il détruir<u>a</u> tous les impies.

21 **Que ma bouche proclame les lou<u>a</u>nges du Seigneur ! ***
Son nom très saint, que toute chair le bénisse
toujo<u>u</u>rs et à jamais !

Quelques mots clés

Il détruira tous les impies : cette destruction des impies est souhaitée par le psalmiste comme rétablissement du droit.
Dans ce qui reste une prière, il confie à Dieu le soin de rétablir la justice en ne laissant pas triompher « *les impies* »... Ce qui lui évite d'avoir à les détruire lui-même !



Y a-t-il un seul être humain qui n'ait jamais prié, appelé au secours, crié sa détresse ou son émerveillement ?
Comment ne jamais jeter vers l'infini de ton amour l'appel de notre désir, le jaillissement de notre louange ?
A toi, le seul qu'on ne peut nommer, le chant de notre reconnaissance et le cri de notre espérance !

TEMPS ET MOMENTS : Amour, Annonce, Fidélité, Justice, Repas.



Ps 150

« À Dieu la gloire dans l'Église et le Christ Jésus, pour tous les âges et tous les siècles ! » (Ep **3,** 21)

La grande finale de l'Alléluia est une prière de louange (doxologie).

Ce dernier hymne du psautier prend la forme de 10 appels à la louange (semblant répondre aux 10 paroles de la création et au 10 du décalogue) encadrés par deux solennels « *Alléluia* » (v. 1.6).

La liturgie de la terre et celle du ciel sont unies dans la même louange. L'assemblée dans le temple exalte le Seigneur Dieu pour « *ses actions éclatantes* » (v. 2) tout au long de l'histoire du salut depuis les merveilles de l'Exode. Les instruments de musique qui accompagnent les chants d'Israël sont à la fête ! L'exhortation s'élargit à tous, le monde entier est invité à louer Dieu.

En Jésus (= le Seigneur sauve) le ciel et la terre s'unissent : bonne nouvelle pour tous, « *tout être vivant* » (v. 6) est invité à la louange.

1 **Alléluia !**

Louez Dieu dans son temple saint,
louez-le au ciel de sa puissance ;
2 **louez-le pour ses actions éclatantes,**
louez-le selon sa grandeur !

3 **Louez-le en sonnant du cor,**
louez-le sur la harpe et la cithare ;
4 **louez-le par les cordes et les flûtes,**
louez-le par la danse et le tambour !

5 **Louez-le par les cymbales sonores,**
louez-le par les cymbales triomphantes !
6 **Et que tout être vivant**
chante louange au Seigneur !

Alléluia !

Quelques mots clés

Alléluia : cf. Ps 117.

Louez Dieu : criez de joie, acclamez Dieu. La louange est essentiellement tournée vers Dieu. Il est digne d'être loué pour lui-même, pour son oeuvre créatrice et *« ses actions éclatantes »* dans l'histoire.
Le psautier est, de loin, le livre de la louange de Dieu et ce psaume en est la conclusion solennelle.



Et si toute notre vie n'était qu'une louange à ton Nom, Seigneur ?! Louange de nos chants, louange du partage et de la fraternité, louange des actifs et des contemplatifs, louange de l'enfant et du vieillard, louange de tous ceux qui te cherchent, louange de la nature qui chante ta gloire !

TEMPS ET MOMENTS : Louange.

Cantique de Marie

Mon âme exalte le Seigneur (Magnificat)

« Je te salue, comblée-de-grâce, le Seigneur est avec toi » (Lc **1,** 28)

Premier des cantiques du Nouveau Testament, c'est par excellence le chant mis dans la bouche de Marie en présence de sa cousine Elisabeth, à l'instant même où celle-ci la bénit et la salue comme la mère de son Seigneur (Lc **1,** 42-43).

Ce cantique de Marie se trouve en Lc **1,** 45-55. Il s'inscrit dans la longue tradition des prières d'Israël, puisqu'il reprend, à peu de choses près, le cantique déjà prononcé par Anne en remerciement de la naissance, longtemps espérée, de son fils Samuel (1 S **2,** 1-10).

C'est donc le Sauveur attendu par Israël qui est décrit : *« Puissant »* (v. 49) certes, mais aussi un Dieu aimant, fidèle, attentif aux petits et aux pauvres.

Sans doute est-ce la raison pour laquelle il s'est fait lui-même pauvre, petit enfant dans le sein de Marie. C'est ainsi qu'est comblée celle qui s'est faite toute disponibilité, tout accueil à son Seigneur, de même que sont appelés à exulter de joie tous ceux qui se mettent à son service.

Le Magnificat est particulièrement chanté **à l'office du soir : les Vêpres.**

47 **Mon âme exalte le Seigneur,**
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !

48 **Il s'est penché sur son humble servante ;**
Désormais, tous les âges me diront bienheureuse.

49 **Le Puissant fit pour moi des merveilles ;**
Saint est son nom !

50 **Son amour s'étend d'âge en âge**
sur ceux qui le craignent.

51 **Déployant la force de son bras,**
il disperse les superbes.

52 **Il renverse les puissants de leurs trônes,**
il élève les humbles.

53 **Il comble de biens les affamés,**
renvoie les riches les mains vides.

54 **Il relève Israël, son serviteur,**
il se souvient de son amour,

55 **de la promesse faite à nos pères,**
en faveur d'Abraham et de sa race, à jamais. »

En Marie de Nazareth, tu nous donnes, Seigneur, la parfaite image de la confiance et de la disponibilité à ta Parole.
Fais qu'à son exemple nous sachions nous émerveiller devant la puissance de ton amour. Les pauvres que nous sommes, tu les combles de tes dons. Les fausses richesses qui nous encombrent, tu nous en libères. Gloire à toi, Seigneur !

Cantique de Zacharie
Béni soit le Seigneur (Benedictus)

Le cantique de Zacharie *(benedictus)* mis dans la bouche du père de Jean le Baptiste a la forme d'un psaume de bénédiction. Adressé au « *Seigneur* » pour son oeuvre de salut, lui qui « *visite et rachète son peuple* » (v. 68), il fait surgir en Jésus le messie, fils de David : « *la force qui nous sauve*» (v. 69).

L'histoire du salut trouve en lui son accomplissement. La mémoire vive de l'alliance, sa promesse, son serment s'actualisent.

Ce « *petit enfant* », le Baptiste, préparera le chemin (v. 72) du Christ « *l'astre d'en haut* ». La tendresse... l'amour de notre Dieu se manifestent par le pardon « *la rémission des péchés* ».

C'est lui le Christ, le soleil levant qui vient nous visiter. Il est la lumière qui brille à jamais, chanté **chaque matin à Laudes.**

Christ vivant à jamais !

68 **« Béni soit le Seigneur, le Dieu d'Israël,**
qui visite et rachète son peuple.

69 **Il a fait surgir la force qui nous sauve**
Dans la maison de David, son serviteur,

70 **Comme il l'avait dit par la bouche des saints,**
par ses prophètes, depuis les temps anciens :

71 **salut qui nous arrache à l'ennemi,**
à la main de tous nos oppresseurs

72 **amour qu'il montre envers nos pères,**
mémoire de son alliance sainte,

73 **serment juré à notre père Abraham**
de nous rendre sans crainte

74 **afin que, délivrés de la main des ennemis, +**
75 **nous le servions dans la justice et la sainteté,**
en sa présence, tout au long de nos jours.

76 **Et toi, petit enfant, tu seras appelé**
prophète du Très-Haut : *
tu marcheras devant, à la face du Seigneur,
et tu prépareras ses chemins

77 **pour donner à son peuple de connaître le salut**
par la rémission de ses péchés,

78 **grâce à la tendresse, à l'amour de notre Dieu,**
quand nous visite l'astre d'en haut,

79 **pour illuminer ceux qui habitent les ténèbres**
et l'ombre de la mort, *
pour conduire nos pas
au chemin de la paix.



Dieu de nos pères, dans l'histoire des hommes tu révèles ta puissance. Aujourd'hui encore, tu veux nous libérer de toute forme de mal. Rends nous attentifs à la parole des prophètes qui viennent réveiller notre fidélité. Qu'en chacun de nous ta Parole puisse prendre chair.

Cantique de Syméon
Maintenant, ô Maître souverain (Nunc Dimittis)

« Le Verbe était la Lumière des hommes » (Jn **1,** 1)

Luc emprunte les termes du 3ème cantique de son évangile à la 2ème partie du livre d'Isaïe (ch. 42 et 49).

Ce cantique fait suite à la présentation de Jésus au temple, quarante jours après sa naissance.

A la charnière de la première et de la nouvelle alliance, le vieillard Syméon accueille l'enfant dans ses bras et dans un merveilleux acte de foi, il voit en lui la Promesse de Dieu accomplie.

Cette révélation reçue par *« l'Esprit Saint »* (v. 26) fait de Syméon un prophète. *« Il lui avait été révélé qu'il ne verrait pas la mort avant d'avoir vu le Christ du Seigneur »* (Lc **1,** 26), c'est-à-dire le Messie, le salut et la lumière des peuples. Comblé, Syméon peut s'en aller en paix (v. 29).

Cet appel à l'ultime repos fait traditionnellement de ce cantique un chant pour l'office de **Complies, avant le repos confiant de la nuit.**

29 **Maintenant, ô Maître souverain,**
tu peux laisser ton serviteur s'en aller
en paix, selon ta parole.

Car mes yeux ont vu le salut
que tu préparais à la face des peuples :

32 **lumière qui se révèle aux nations**
et donne gloire à ton peuple Israël.



Entre tes mains Seigneur, nous remettons notre vie, nos fragilités, nos limites. Toi qui donnes la vie en abondance, fais grandir notre espérance. Au-delà de notre mort, ton Amour nous attend. Quand viendra notre heure dernière, que ton souffle de vie nous conduise en ta présence.

Index du vocabulaire

Temps et Moments

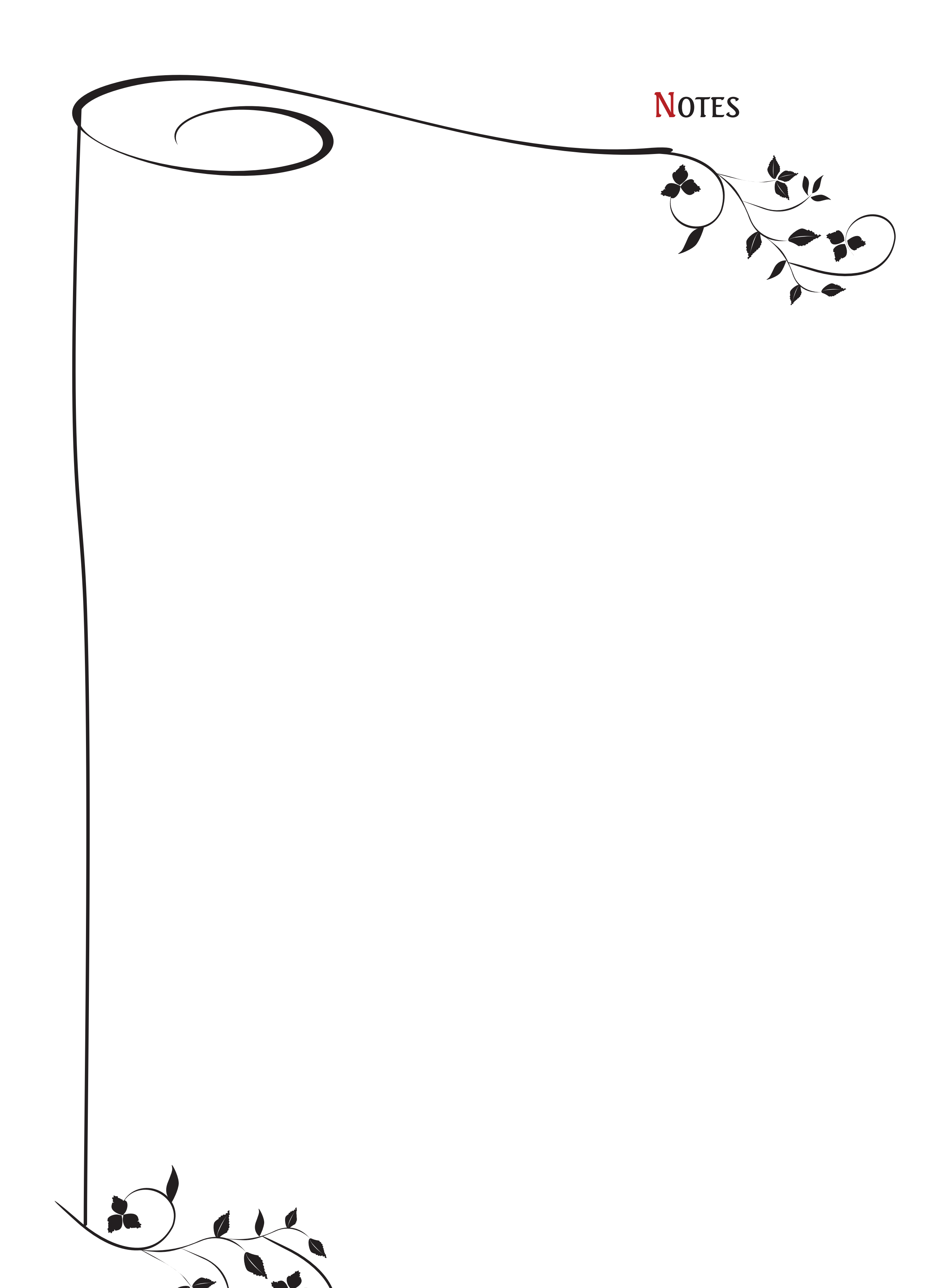
Selon le temps liturgique

Avent	Ps 23, 71, 84, 129	**Pâques**	Ps 117
Noël - Épiphanie	71, 97	**Ascension**	46
Carême	1, 22, 26, 41, 90, 94	**Assomption**	44
Passion	21	**Toussaint**	23

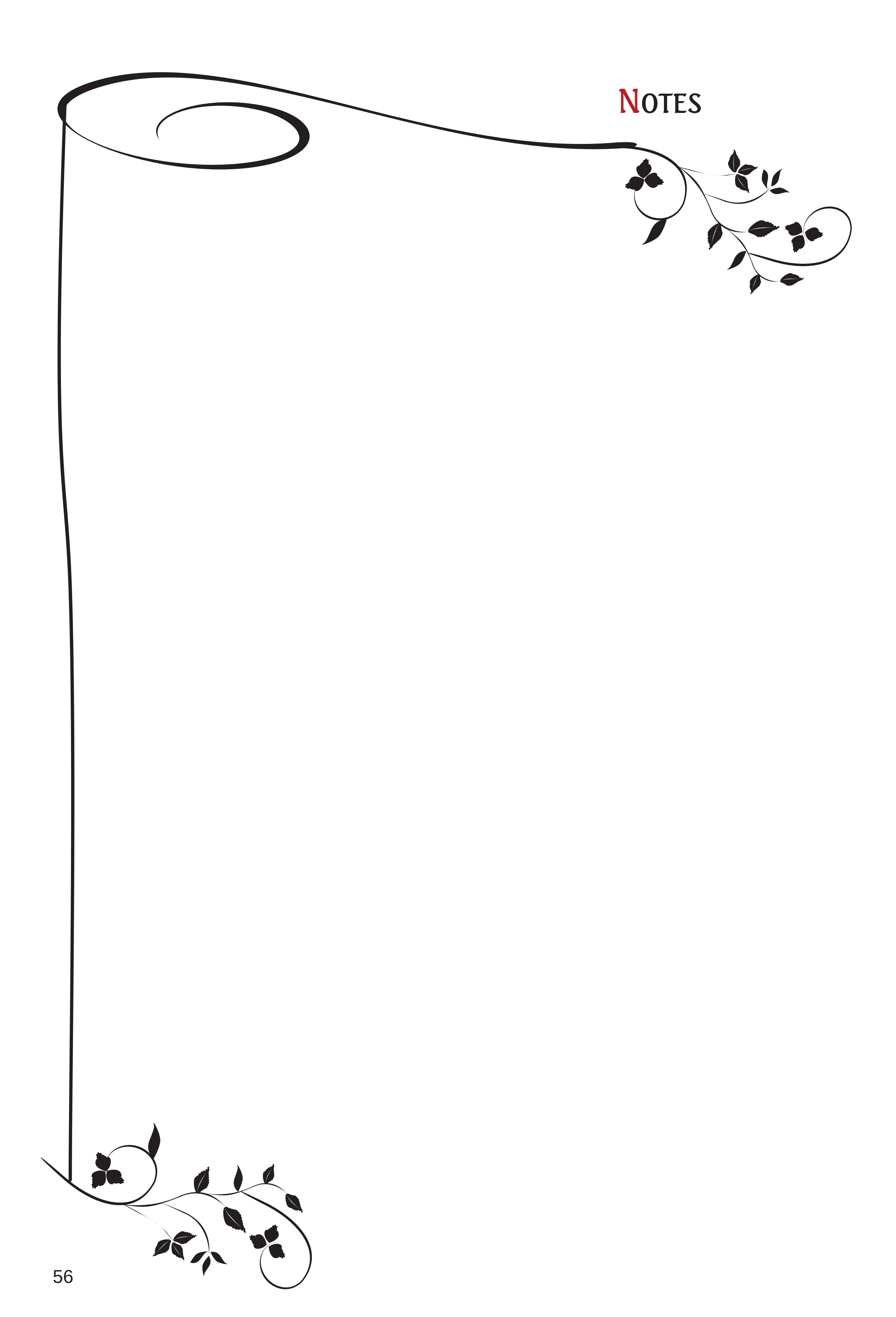
Selon les moments de la vie

Action de grâce		Ps 33, 94, 99, 102, 117
Amour (de Dieu pour les hommes)		8, 22, 84, 99, 102, 117, 144
Amour (de l'homme pour Dieu)		41, 62, 118
Annonce (de la Bonne Nouvelle)		46, 97, 116, 144
Baptême		8, 22, 33, 41
Bonheur		1, 22
Combat spirituel		26, 90
Confiance		22,26, 33, 90, 117, 129
Connaissance de Dieu		62, 118
Conversion		50, 84, 94
Création		8, 138
Désir de Dieu		26, 41, 62, 118
Église		44, 99
Espérance	**Voir**	Confiance
Eucharistie	**Voir**	Action de grâce
Fidélité de Dieu	**Voir**	Amour de Dieu
Foi	**Voir**	Confiance
Funérailles		22, 129
Joie		84, 118
Justice (de Dieu)		50, 71, 84, 144
Justice (de l'homme)		1, 23

Libération	Ps 117
Louange	33, 46, 97, 116, 150
Maladie	87
Mort	41, 62, 87
Naissance	8
Obéissance	18b, 118
Paix	84
Pardon	50, 84, 102, 129
Parole (de Dieu)	18, 94, 118, 129
Pauvres	21, 33
Pèlerinage	41, 129, 130
Persécution	21
Renouveau	50, 84, 102
Repas	22, 33, 144
Route	22, 41 129, 130
Salut	117
Souffrance	21, 26, 87, 90, 94
Supplication	129
Union	44
Vie	21, 22, 33



NOTES



NOTES

Pôle Annonce de la Foi - Service Diocésain de Formation

Maison diocésaine, 6 rue Salomon Reinach, 30 000 NÎMES

Courriel : pole.annonce@eveche30.fr


"Il fallait que s'accomplisse tout ce qui a été écrit de moi dans la loi de Moïse, les Prophètes et les PSAUMES".
Luc 24,4